என்றும் உங்களுடன் புத்தகம்-1

மங்கையர் மலர்

MANGAYAR MALAR நவம்பர் 2008 258 பக்கங்கள் ரூ.20/-

3 புத்தகங்கள்

இணைப்பு:
கை
ருந்து
64!



ஒவ்வொரு
திட்டும் பாராட்டுதான்!”

பிருந்தா தாஸ்


ஜொலிக்கும்
தீபாவளி.
VBJ வழங்கும் அதி உன்னத தங்கம், ஒயிட் கோல்ட், வைரம் மற்றும் பிளாட்டினம் நகைகளுடன், இந்தத் தீபாவளியைக் கொண்டாடுங்கள். இதற்கு முன் என்றுமே கண்டிராத அற்புதமான அழகிய டிசைன்களை அணிந்து ஜொலித்திடுங்கள்.
VBJ
SINCE 1900

ரூ.5,000 பரிசு

137 அறிவுப் போட்டி



108

ரூ.5000 பரிசுக்கதை





பெப்பர் பாப்கார்ன்!

134

முதலில் படிக்க

மருத்துவம்

குஷி பக்கங்கள்

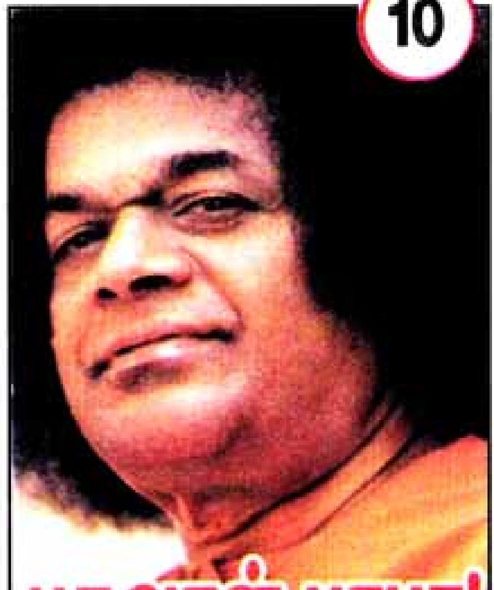








மஸ்கட்டில் மங்கையர் மலர்



பகவான் பாபா!



குக்கரி க்வீன்!

அட்டையில் : பிருந்தா தாஸ்

வண்ணப்படம் : ஸ்ரீஹரி

...ளிர் மாத இதழ்!

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

மலர் : 28 இதழ் : 10 நவம்பர் 2008


நன்றி : இணையதளம்

ஒரு வார்த்தை!

சமீபத்தில் தர்மபுரிக்குப் போயிருந்தபோது, அரசாங்கப் பெண் மருத்துவர் ஒருவரைச் சந்திக்க நேர்ந்தது. அப்போது கிராமப்புற பெண்களின் சுகாதாரம் பற்றிய பேச்சு எழுந்தது.

''தர்மபுரி, கிருஷ்ணகிரி போன்ற ஊர்களின் சுற்று வட்டாரத்தில் இருக்கும் பெண்கள் பலருக்கும், நீண்ட காலமாக ரத்த சோகையும், 'பெரும்பாடு' எனப்படும் வெள்ளை படும் பிரச்னையும் இருந்து வருகின்றன. அதிலும் சமீபகாலமாக, கர்ப்பப்பை வாய் புற்று நோயும் மிக அதிக அளவில் காணப்படுவது கவலையை அளிக்கிறது.

மருத்துவ முகாம்கள், சுகாதார விழிப்புணர்ச்சி பிரசாரம் என நாங்கள் நடத்திய அனைத்திலும், செர்விகல் கேன்சருக்கான அறிகுறிகள் கொண்ட பெண்கள் பலரைப் பார்க்க நேர்ந்தது அதிர்ச்சியை அளித்தது. அவர்களுடன் பேச்சுக் கொடுத்துப் பார்த்ததில், அந்தக் கிராமத்துப் பெண்கள் பலரும், மாதாந்திர விலக்கு சமயத்தில் சுத்தமான துணி களைப் பயன்படுத்துவதில்லை எனக் கண்டறிந்தோம்.

அசுத்தமான, முரட்டுத் துணிகளை மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்துகிறார்கள். வெயிலில் காயப்போட வெட்கப்பட்டுக்கொண்டு, சரியாக உலராத, துணிகளைப் பயன்படுத்துகிறார் கள். இதனால் கிருமித் தொற்று உண்டாகின்றது.

வெஜைனல் இன்ஃபெக்ஷன் ஏற்படும் பெண்கள், ''அதெல்லாம் பொம்பளைங்களுக்கு வர்றதுதான்! உடம்பு சூட்டினால் வரும்!'' என்று நம்புகிறார்கள். நாளடைவில் பிரச்னை முற்றும்போது, அருவருப்படையும் கணவன், அவளை ஒதுக்கிவிட்டு, வேறு பெண்களுடன் சகவாசம் கொள்கிறான். குடும்பம் பாதிக்கப்படுகிறது. பெண்களின் மனவேதனையும் அதிக மாகிறது. அதன் விளைவாக இன்னபிற குற்றங்கள் நிகழ்கின்றன.



என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்:
லக்ஷ்மி நடராஜன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32

பொறுப்பாசிரியர் : **அனுராதா சேகர்**

வடிவமைப்பு :
எஸ்.ஸ்டீஃபன், எம்.மோகன்,
ச.கார்த்திகேயன்

தொலைபேசி : **4343 8888**
சந்தா பிரிவு : **4343 8833**
தொலைநகல் : **044 - 4343 8899**
மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com
விளம்பரப் பிரிவு :
marketing@kalkiweekly.com
சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com
சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ. 250/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்):
ஒரு வருடம் : ரூ. **2,200/-**

Bharathan Publications
Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 032.

அதுமட்டுமில்லை... கிராமப்புறத்தில் பல வீடுகளில் 'டிஷ்' டீ.வி. உள்ளது. டூ வீலர் உள்ளது. ஆனால், கழிவறைகள் இருப்பதில்லை. 'வெளி'க்கு ஒதுங்க, மலங்காட்டுக்குப் போகிறார்கள். செருப்புப் போடாமல் போவதால், மனிதக் கழிவில் வளரும் 'லெப்டோஸ்பைரோஸிஸ்' எனப் படும் கிருமி, பாதங்களில் புகுந்து, மூளைக்காய்ச்சலை ஏற்படுத்தி, மரணத்தையும் விளைவிக்கிறது'' என்று திகைப்பூட்டினார்.

'இலவச கலர் டீ.வி., கேஸ் ஸ்டவ் என ஏதேதோ இலவசமாக வாரி வழங்கும் நமது அரசாங்கம், தேவைப்படும் பெண்களுக்கு இலவச நாப்கினும், தரமான செருப்புகளும் வழங்கலாமே!' என்று நான் யோசித்துக்கொண்டிருந்த வேளையில், அந்த இனிய செய்தி வெளியாகியுள்ளது.

இந்தியாவிலேயே முதன் முதலாக, சென்னை மாநகராட்சிப் பள்ளிகளில் படிக்கும் பதினாறாயிரம் மாணவிகளுக்கு மாதந்தோறும் இலவச நாப்கின் வழங்க மாநகராட்சி திட்டமிட்டுள்ளது என்ற செய்தியே அது!

கீழ் மட்டத்துப் பெண்களோ, கிராமப்புற எளிய பெண்களோ, நாலெழுத்து படிக்காவிட்டாலும், பல விஷயங்களில் நல்ல விவரம் உள்ளவர்களாகவே இருப்பதைப் பார்க்கிறோம். ஆனால், உடல் சுத்தம், என வரும்போது, விழிப்புணர்வு குறைந்தே காணப்படுகிறது. புதுப் புடைவை, வளையல், செல்ஃபோன், என செலவழிக்கும் இந்தப் பெண்கள், 'பேடு'களுக்காகச் செலவிடத் தயங்குகிறார்கள். மிக வறிய நிலையில் உள்ள பெண்களுக்கு வயிற்றுப்பாடே பெரிதாக இருப்பதால், சுகாதாரம் பற்றி கவலையே படுவதில்லை!

தமிழக அரசாங்கம் தரமான நாப்கின்களை இலவசமாகவோ அல்லது மலிவு விலையில் ரேஷன் கடைகள் மூலமாகவோ வழங்கினால், தமிழகப் பெண்களின் அந்தரங்க சுத்தமும், உடல் நலமும் பாதுகாக்கப்படும். கர்ப்பப்பை புற்று நோய் இல்லாத பெண்கள் உலகம் விரைவில் மலரும்!

அனுஷா நடராஜன்

“என் துணிகள் இப்ப என் குழந்தையோட சருமம் போல மென்மையா இருக்கு.”

- திருமதி ஷில்பா சிவகுமார்

நான் எப்பவும் பிரீமியம் டிடெர்ஜெண்ட் உபயோகிப்பேன். அம்மாவா இருக்கறவங்களப்பத்தி தெரியாதா? குழந்தைக்காக நாம செய்யறது போதுமாங்கற கவலை எப்போதும். ஒரு நாள் என் அம்மாதான் கம்ஃபர்ட் உபயோகிக்கச் சொன்னாங்க. என் குழந்தையோட துணிய அதுல துவைச்சேன். தொட்டுப் பாத்தா ரொம்ப மென்மையா இருந்திச்சி. அத நான் எங்க துணிகள்லயும் உபயோகிச்சேன். அதோட விளைவுகள் அசர வச்சிது. துணிகளுக்கு ஒரு மாயிஸ்சரைசரப் போல மென்மை தருது. துணிகள மறுபடியும் மறுபடியும் தொட்டுப் பாக்க தோணுது என் குழந்தையோட மிருதுவான சருமம் போல. உபயோகிச்சிப் பாருங்க. உங்களுக்கே புரியும்.



அழையுங்கள்
1800-22-8080.
வாருங்கள், கம்ஃபர்ட்
மகிமையை பகிர்ந்து
கொள்ளுங்கள்.

கம்ஃபர்ட்டை உபயோகிக்கும் முறை: 1 துணிகளை வழக்கம்போல் டிடெர்ஜெண்ட்டால் துவையுங்கள் 2 இப்போது அரை பக்கெட் தண்ணீரில் அரை மூடி கம்ஃபர்ட்டை சேருங்கள் 3 துவைத்த துணிகளை ஐந்து நிமிடம் வரை பக்கெட்டில் ஊற வைய்யுங்கள் 4 துணிகளை எடுத்து மறுபடியும் அலசாமலேயே காயப்போடுங்கள்



சம்பா ரவா இரண்டு பங்கு, பம்பாய் ரவா ஒரு பங்கு எடுத்துக் கொண்டு இரண்டையும் சேர்த்து வாணலியில் நன்கு வறுத்து உப்புமா செய்தால், உதிர் உதிராக மிருதுவாக இருக்கும். இறக்கும்போது ஒரு ஸ்பூன் நெய்யை விட்டு மூடிவிட்டு, பிறகு கிளறி பரிமாறவும். பொதுவாகவே எந்த உப்புமாவாக இருந்தாலும், கடைசியில் சிறிது நெய் சேர்த்தால் சுவையும் மணமும் கூடுதல்தான்.

- டி.எம்.பாரதமதி, சென்னை - 6

இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

ஒருவர் தனக்கு ரத்த ஓட்டம் சரியாக உள்ளதா இல்லையா என்று கண்டறிய வெள்ளைப் பூண்டை பாதத்தில் நன்கு தேய்த்துவிடவும். ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பின் சுவாசத்தில் பூண்டு வாசனை வரும். அப்படி வராவிட்டால் உங்கள் ரத்த ஓட்டத்தில் ஏதோ ஒரு குறை இருப்பதாக அர்த்தம்.

- கே.ராகவி, ஆரணி

ரயில்களில் குளிர்சாதனப் பெட்டிகள் ரயிலின் முன்பக்கமோ அல்லது பின்பக்கமோ உள்ளன. பல ரயில் நிலையங்களில் இதுபற்றிய அறிவிப்பு தாமதமாகத் தருகிறார்கள். இதனால் பயணிகள் அவதிக்குள்ளாக நேரிடு கிறது. குளிர்சாதனப் பெட்டிகள் பற்றிய விவரம் திட்டவட்டமாக வரையறுத்தல் நல்லது.

- சுப்ரமணியன், புனே

கல்யாண நிகழ்ச்சிகளில் விருந்தின்பொழுது வைக்கும் 250மி.லி. தண்ணீர் பாட்டில்கள், பாதியளவு கூட குடிக்காமல், எச்சில் இலையுடன் அள்ளி எறியப்படுகின்றன. சமீபத்தில் மும்பையில் ஒரு கல்யாண விருந்தில் 100மி.லி. தண்ணீர் சிறிய டம்ளரில் சீல் செய்த மூடியுடன் வேண்டும் பொழுது ஸ்ட்ரா செருகி வழங்கப் பட்டதை பார்த்ததும், எல்லா விருந்து நிகழ்ச்சிகளிலும் இதுபோல் செய்யலாமே என்று தோன்றியது.

- காமாக்ஷி சுந்தரம், சென்னை - 90



என் அக்கா, நான் போடும் படிக் கோலங்கள் அனைத்தையும் செல்ஃபோனில் ஃபோட்டோ எடுத்து, அதை பிரின்ட் எடுத்து ஒரு கையடக்கப் புத்தகமாகப் போட்டு, வீட்டுக்கு வரும் பெண்களுக்கு வெற்றிலைப் பாக்கோடு கொடுக்கிறாள். பெறுபவர்களுக்கும் மகிழ்ச்சி! கோலக் கலையும் சிறக்கிறது! எப்படி ஐடியா?

- என் கல்பனா ராமன், திருகோவிலூர்

“என் கணவரோட மூட பிரைட் ஆக்கறது இப்ப ஒரு சட்டைய துவைக்கற மாதிரி சுலபம்.”

- திருமதி உஷா சந்திரன்

என் கணவருக்கு ஒரு லக்கி ஷர்ட் உண்டு. அவர் அத போட்டுக்கிட்டா அது முக்கியமான நாள்னு தெரிஞ்சிடும். சமீபத்துல என் அண்ணி கம்ஃபர்ட் உபயோகிக்க சொன்னாங்க. எத்தன முறை துவைச்சாலும் ஷர்ட் பளபளன்னு இருக்கறத பாத்து நான் அசந்துட்டேன். அது எப்படி என் கணவர் மூட மாத்துதுன்னு சொன்னா தமாஷா இருக்கும். அவர் அத எப்ப போட்டுக்கிட்டாலும் அட்டகாச மூட்ல இருப்பாரு. போட்டுக்கிட்டதுமே மூட் மாறிடும். அவ்வளவு சுலபம். நீங்களும் டிரை பண்ணி பாருங்க.



கம்ஃபர்டை உபயோகிக்கும் முறை: 1 துணிகளை வழக்கம்போல் டிடெர்ஜெண்ட்டால் துவையுங்கள் 2 இப்போது அரை பக்கெட் தண்ணீரில் அரை மூடி கம்ஃபர்ட்டை சேருங்கள் 3 துவைத்த துணிகளை ஐந்து நிமிடம் வரை பக்கெட்டில் ஊற வைய்யுங்கள் 4 துணிகளை எடுத்து மறுபடியும் அலசாமலேயே காயப்போடுங்கள்

பகவான் பாபா!

இறைவனுடன் இனிய அனுபவங்கள்!



1965-ம் வருடம்தான், நான் முதல் முதலாக மதுரையில் ஸ்வாமியைப் பார்த்தேன். டி.வி.எஸ். பங்களாவில் ஸ்வாமி தங்கியிருந்தார். அந்த மாவட்ட கலெக்டர் என்ற முறையில் ஸ்வாமியைக் காணச் சென்றேன். ஸ்வாமி அழைத்தும் மறுநாள் என்னால் போக முடியாத அளவு வேலை கெடுபிடி.

கனவு போல் பல வருடங்கள் ஓடி விட்டன. பெங்களூரில் 'ஸ்பிரிட் ஆஃப் யூனிட்டி' விழா நடந்த சமயம், ஸ்வாமியை வரவேற்கும் கமிட்டியில் (தலைமைச் தேர்தல் ஆணையராக இருந்த சமயம்) என் பெயரும் இருந்தது.

என்னைப் பார்த்தவுடன் ஸ்வாமி "சேஷ".. உன்னைப் பார்த்து எவ்வளவு வருஷமாச்சு?'' என்று மிக்க வாஞ்சையுடன் கேட்க, ''முப்பது வருஷம் இருக்கும்'' என்று நான் சொல்ல, ''முப்பது இல்ல, இருபத்தெட்டரை வருஷம் ஆச்சு'' என்று சொல்லி அசத்தினார் பிறவிக் கணக்குகளுக்கு அதிபதி. நானும் விடாமல், ''நீங்க என்னைக் கூப்பிடலையே'' என்று சொன்னபோது, ''சரி, இப்ப கூப்பிடறேன்... இனிமேல் அடிக்கடி வா'' என்றார். ஸ்வாமி வாக்குப்படியே, அதற்குப் பிறகு அடிக்கடி ஸ்வாமியின் தர்ஷன், ஸ்பர்ஷன், ஸம்பாஷன் என்று எங்களுக்கு பல முறை கிடைத்திருப்பது ஸ்வாமி ஸங்கல்பம்தான்.

பர்த்தியில் அதே 'ஸ்பிரிட் ஆஃப் யூனிட்டி' விழா நடைபெற்ற சமயம், எனக்கு அனந்தப்பூரில் பேச அழைப்பு வந்தது.

கூட்டத்தில் ஒருவர் ''நீங்க ஏன் பாபாவிடம் வந்தீர்கள்?'' என்று கேட்க, என் வாயிலிருந்து,

"பகவானுடைய பரிபூரண அருளால் எங்கள் வாழ்க்கை அமைதியாய் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது" என்று சொல்லும் முன்னாள் தலைமை தேர்தல் ஆணையர் டி.என்.சேஷனின் அனுபவங்களைப் படியுங்கள்!



''நான் விபீஷணன் மாதிரி, எங்கு தர்மம் இருக்கோ அங்கே போவேன்'' என்ற பதில் வந்தது. இத்தனை நாள் வரை வேலையில் ஏதேனும் பிரச்னைகள் வரும்போது, ''நான் பீஷ்மர் மாதிரி, நானாகத் தீர்மானம் பண்ணும் பொழுதுதான் வேலையை விடுவேன்'' என்றுதான் சொல்வது வழக்கம்.

கூட்டம் முடிந்து பர்த்திக்குத் திரும்பி அவசர அவசரமாக பூர்ணசந்த்ரா ஹாலில் ஸ்வாமியிடம் போய் அமர, ஸ்வாமி, ''இன்னிக்கு அனந்தப்பூரில் ரொம்ப நல்லாப் பேசினியே. இத்தனை நாள் பீஷ்மர்னு சொல்லிண்டிருந்தவன், இன்னிக்கு விபீஷணன்னு சொன்னியே'' என்று கேட்க, திகைத்துப் போன நான் 'உங்களுக்கு எப்படித் தெரியும்?' என்று கேட்டேன். ''நான் தான் உன் கூடவே இருந்தேனே! உன்னைப் பேச வைத்ததே நான்தானே?'' என்றவுடன் நெகிழ்ந்து போனேன்.

நான் தலைமை தேர்தல் அதிகாரியாக இருந்தபோது 'ஸ்பிரிட் ஆஃப் யூனிட்டி' விழாவில் திருமதி எம்.எஸ்.சுப்புலக்ஷ்மி பாடும்போது, நான் ஸ்வாமியின் பக்கத்தில் அமர்ந்திருந்தேன். என்னுடைய கையில் டெல்லியில் ஒரு பக்தர் கொடுத்த வெள்ளி 'பாபா' மோதிரத்தைப் போட்டுக் கொண்டிருந்தேன். அந்த நண்பர் விரலில் ஸ்வாமி படத்தை நேராகவே போட்டுக் கொள்ளும்படி சொல்லியிருந்தார்.

ஸ்வாமி என் கையைப் பார்த்து, ''ஏன் இப்படி வெள்ளி மோதிரம் போட்டிண்டிருக்கே?'' என்று கேட்டார். ''இதுதான் கிடைச்சது என்றேன்''.

மறுநாள் பீம் சென் ஜோஷியின் குடும்பத்துடன், எனக்கும் என் மனைவிக்கும் பேட்டி அளித்தார். பேட்டி அறையில், என்னுடைய வெள்ளி மோதிரத்தை வாங்கி, ''சேஷன் வெள்ளி மோதிரம் போட்டுக்கலாமா?'' என்று ஸ்வாமி எல்லாரிடமும் கேட்டார். ஒரு தடவை ஊதினார். முகப்பு தங்கமானது. அந்த மோதிரத்தை வாங்கி ஜோஷியிடம் கொடுத்து, அதில் என்ன இருக்கு என்று கேட்டார். அவருக்குப் பார்வை சரியாகத் தெரியாததால், அவர் மனைவி பார்த்து ''பாபாவின் படமிருக்கிறது'' என்று சொன்னார். ஸ்வாமி, அதை வாங்கி, ''இதென்ன வெள்ளி பாதி தங்கம் பாதியா'' என்று அதன் மீது மறுபடியும் ஊத, அது முழுவதும் தங்கமாகிவிட்டது. நடு விரலில் மோதிரத்தைப் போடும்போது டில்லி பக்தர் சொன்னது ஞாபகம் வர 'தலைகீழாகப் போடறேன் ஸ்வாமி' என்று நான் கூற, 'எனக்கேதப்பா டைரக்ஷன்?' என்று சர்வ சாதாரணமாக கேட்டுவிட்டு மோதிர விரலில் போடும் போது, அது சரியாய்

அனுராதா சேகர்

இடத்தில் அமர்ந்தது.

ஆனால், விட்டாரா பகவான்? என் மனைவியைப் பார்த்து ''சேஷன் பாபா பக்தர்னு எல்லாருக்கும் தெரியணுமா?'' என்று கேட்டு, அதை மறுபடி எடுத்து ஊதி, ''நவரத்னம் கொடுக்கறேன்'' என்று சொல்லி, நவரத்ன மோதிரமாக்க ''இதை எப்படிப் போட்டாலும் பரவாயில்லை'' என்றபடி போட்டார்.

மறு வருடம் போனபோது ''இந்த கங்கணம் ரொம்ப சின்னதாக இருக்கு. உன் சைஸுக்கு நல்ல கனமா போட்டுண்டாத் தான் நல்லா இருக்கும்'' என்று சொல்லித் தடிமனான இன்னொரு ப்ரேஸ்லெட்டை வரவழைத்துப் போட்டார்.

அதோடு நிற்காமல், ''நீ இந்த இரண்டு பிரேஸ்லெட்டுகளையும், இந்த நவரத்ன மோதிரத்தையும் போட்டுக்கொண்டு, உன் கையால் என்ன எழுதினாலும் அது நடக்கும்'' என்றார். ஆனால், நான் அதை என் விஷயத்தில் பரிசோதிக்க விரும்பியதே யில்லை. பிறருக்காக ஓரிரு முறை எழுதியிருக்கிறேனே தவிர, எனக்கு எப்பேர்ப்பட்ட இக்கட்டுகள் வந்தாலும் சொந்த விஷயங்களுக்காக இந்த வரத்தை உபயோகிப்பதில்லை என்ற சங்கல்பத்தை நான் மீறவில்லை. ஸ்வாமியிடம் எனக்கு அது வேண்டும், இது வேண்டும் என்று கேட்டது கிடையாது. ஸ்வாமி எதைச் சொன்னாலும், செய்தாலும் ஏற்றுக் கொள்வேன். அவ்வளவுதான்.

தலைமை தேர்தல் அதிகாரி பணியில் இருக்கும்போது, நிறைய கஷ்டங்களை அனுபவிக்க நேரிட்டது. ஸ்வாமியிடம் தனிமையில் இதைத் தெரிவித்தபோது, ''கரும்பைப் பிழிஞ்சாத்தானே சர்க்கரை வரும்; கரும்பைக் கஷ்டப்படுத்தினால் தான் சர்க்கரை கிடைக்கும். அது போலத் தான் உனக்கு! இத்தனை கஷ்டம் வந்தால் தான் அது உனக்கு நல்லது'' என்று அழகாக போதித்து, கஷ்டங்களின் கடுமையைக் குறைத்தே விட்டார்.

மற்றுமொரு முறை நான் ஊரில் இல்லாத சமயம், வேலையில் எனக்கு எதிராக சில முக்கிய முடிவுகள் எடுக்கப்பட்டப் போது, மிகுந்த மனவருத்தம் ஏற்பட்டது. அப்போது மனநிம்மதிக்காக திருப்பதி தரிசனத்துக்குப் போய்விட்டு தம்பதியாகக் கோயிலை விட்டு வெளியில் வரும்போது

"உன் நாத்தனாரிடம் கொடு!"

என் குடும்பம் உயர்ந்த நிலைக்கு வந்ததே ஸ்ரீபாபாவின் அருளால்தான். எனது நாத்தனார் பன்னிரண்டு வருடங்கள் குழந்தையில்லாமல் இருந்தார். அவர் பார்க்காத வைத்தியம் இல்லை. ஒரு நாள் என் கனவில் ஸ்ரீ பாபா வந்தார். என் கையில் ஒரு குழந்தையைக் கொடுத்து, "உன் நாத்தனாரிடம் கொடு" என்றார். நான் அவரிடமிருந்து பெற்றுக்கொண்டு, என் நாத்தனாரிடம் கொடுத்தேன்.

மறுநாள், இதை எல்லோரிடமும் சொன்னேன். ஆனால், யாரும் பெரிதாக நினைக்கவில்லை. கனவு வந்து நான்கு மாதம் கழிந்து, என் நாத்தனாருக்கு குழந்தையைத் தத்தெடுக்கும் எண்ணம் தோன்றியது. அதனால் ரோட்டரி சங்கம் மூலமாக பதிவு செய்து வைத்தார். அப்போது அவரது கணவர் ஊரில் இல்லை. இரண்டு நாள் கழித்து ஹோமில் இருந்து அழைப்பு வந்தது. நாங்கள் அனைவரும் சென்று குழந்தையைப் பார்த்தோம். மிகவும் பிடித்தது. தன் மாமியார், கணவர் ஒத்துக்கொள்ள வேண்டுமே என்று

கிட்டத்தட்ட ஒரு ஆயிரம் பேர் என் காலில் விழுந்து வணங்கினர். செய்வதறியாது திகைத்துப் போய்விட்டேன்.

மறுநாள் பர்த்தியில் தனிமையில் என் கஷ்டங்களை ஸ்வாமியிடம் கொட்டிவிட, ஸ்வாமி பரிந்து, விபூதி நிறைய வரவழைத்து என் மார்பில் ஏறத்தாழ பத்து நிமிடம் தடவினார். என்ன கருணை! ஸ்வாமி அதோடு விட்டாரா? ரணமான என் நெஞ்சைத் தன் அமுதமொழிகளால் இதமாய் வருடினார்.

''அவர்களெல்லாம் சீப் (Cheap) கமிஷனர்கள். நீதான் சீஃப் கமிஷனர். நானல்லவா உனக்கு இந்தப் பதவியைக் கொடுத்திருக்கிறேன்? நான் இருக்கும் போது, உன்னை ஒருவராலும் ஒன்றும் செய்ய முடியாது. நேத்து திருப்பதில் என்னாச்சு? பார்த்தியா மக்களுக்கு உன் மேல் இருக்கற மரியாதையை?'' என்று கூறினார். எப்போதும் என் கூடவே இருப்பதாகவும் கூறி ஆசீர்வதித்தார்.

1996-ம் வருடம் நாங்கள் பர்த்தி போயிருந்தபோது ஒரு நாள் ஸ்வாமி கொஞ்சம் காலம் தாமதித்து, 7.45க்குத்தான் தரிசனத்துக்கு வந்தார். தரிசனம் முடிந்து ஸ்வாமியை அழைத்துச் செல்ல ஒரு 'பென்ஸ்'கார் வந்து நின்றது. ஸ்வாமியுடன் ஒரு பையன் ஏறிக்கொண்டான்.

ஸ்வாமி, என்னிடம் ''நீயும் ஏறிக்கோ'' என்றவுடன் முன் ஸீட்டில் ஏறி அமர்ந்தேன். கார், பிரசாந்தியை விட்டு ரோட்டில் சென்றது. என் பக்கம் திரும்பி, நான் இன்னிக்கு ஏன் லேட்டா தர்ஷனுக்கு வந்தேன் தெரியுமா?'' என்று கேட்டார். ''தெரியாது ஸ்வாமி'' என்றேன்.

''நான் இந்தூருக்குப் போயிட்டு வந்தேன்'' என்றார். ஆனால், ஸ்வாமி காலையில் வெளியே வரவேயில்லை. பக்கத்திலே இந்தூர் என்று ஏதாவது ஊர் இருக்குமோ என்றெல்லாம் குழம்பினேன்.

''போபால் பக்கத்துல இருக்கே, அந்த இந்தூருக்குப் போயிருந்தேன். என்னுடைய பக்தனுக்கு கடுமையான மாரடைப்பு. ராத்திரி முழுவதும் அவனோட இருந்துட்டு, இப்பதான் வந்தேன்'' என்றார். பெரியவர்கள் பேசும்போது குறுக்கே பேசக்கூடாது என்பது எனக்கு பால்ய பாடம். அதனால், நான் அமைதி காத்தேன். ஸ்வாமி விடுவதாயில்லை.

''உடலை விட்டுவிட்டு ஆத்மா மட்டும் கிளம்பிப் போனால் அதற்குப் பெயர் என்ன'' என்று கேட்க, அந்தப் பையன் 'Transcendental Meditation' என்று கூற, 'அது இல்லை' என்று என் பதிலை எதிர்பார்த்தார் ஸ்வாமி. சில நிமிடங்கள் மௌனத்துக்குப் பிறகு 'Transmigration of the soul- கூடு விட்டு கூடு பாய்தல்'னு பேரு'' என்று நான் பதில் அளித்தேன். பதிலை ஆமோதித்தார் பகவான்! பர்த்தி எங்கே, இந்தூர் எங்கே? ஆச்சரியத்தில் அமிழ்ந்து போனேன்.

(அருள் பெருகும்)

அடுத்த இதழில் சென்னை, சாய்கண்ணன் அனுபவங்கள்

என் நாத்தனார் மிகவும் பயந்தார். அவள் கணவர், ஊரிலிருந்து வந்தவுடன் குடும்பத்துடன் சென்று பார்த்தனர். அந்த இரண்டுமாத குழந்தை அவர்களைப் பார்த்ததும் சிரித்தது. உடனே பிடித்துப்போய் தத்தெடுத்துக் கொண்டார். அந்தக் குழந்தைக்கு 'சாய்மீனாட்சி' என்று பெயர் சூட்டினோம். குழந்தை நல்லபடியாக வளர்ந்து வருகிறாள். இந்நிகழ்ச்சிக்குப்பிறகு என் நாத்தனாரும் சாய்ராம் பக்தை ஆனார்.



— எஸ்.விஜயலக்ஷ்மி, சென்னை

நன்றி மறக்காத நெஞ்சங்கள்!

நாங்கள் சில வருடங்களுக்கு முன்பு மயிலாடுதுறையில் இருந்தோம். அந்தச் சமயம் என் மகனின் உறவினர்கள் கும்பகோணம் அருகில் உள்ள தங்கள் குலதெய்வத்துக்கு நேர்த்திக்கடன் செய்ய வந்திருந்தார்கள். அவர்களுடன் அவர்கள் பக்கத்து வீட்டுத் தம்பதியும் உடன் வந்திருந்தார்கள். கோயில் காரியங்கள் முடிந்தவுடன் எல்லோரும் சென்னை கிளம்பிவிட, அந்தத் தம்பதி மட்டும், மேலும் ஒரு நாள் தங்கி ஆலய தரிசனங்கள் செய்தனர்.

அடுத்த இரண்டு ஆண்டுகளில் நாங்கள் ஸ்ரீரங்கம் மாற்றலாகி வந்துவிட்டோம்.

சமீபத்தில் ஒரு திருமணத்துக்காக அந்தத் தம்பதியினர் ஸ்ரீரங்கம் வந்தார்கள். நாங்கள் ஸ்ரீரங்கத்தில் இருப்பதை அறிந்து எங்களைப் பார்க்க வந்தனர். ஸ்ரீரங்கத்தில் நாங்கள் மாடியில் குடியிருக்கிறோம். முதுமையின் காரணமாக ஏற்பட்ட மூட்டு வலியையும் பொருட்படுத்தாது மாடி ஏறி வந்து எங்களைப் பார்த்து மகிழ்ச்சியுடன் அளவளாவினார்கள். பதின்மூன்று வருடங்களுக்கு முன்பு நான் சமைத்துப் பரிமாறிய சாப்பாடு அயிட்டங்களைக் கூறி, 'அந்தச் சுவை இன்னும் அப்படியே இருக்கிறது. சுடச்சுட அப்படி ஒரு சாப்பாடு போட்டீர்கள்... தெய்வ தரிசனத்துக்கு கோயில்களுக்கு வழி காட்டினீர்கள்.. உள்ளூர் கோயிலுக்கு உடன் வந்தீர்கள்... அந்நிகழ்ச்சி இன்றும் எங்கள் நினைவில் இதமாக இருக்கிறது' என்று பாராட்டினார்கள்.

சாப்பிட்டவுடனேயே கை கழுவி விடும் இந்தக் காலக் கட்டத்தில், அந்தத் தம்பதியினர் பல ஆண்டுகள் ஆகியும் வீடு வந்து நன்றி கூறியது எங்களால் மறக்கவே முடியாது. அவர்கள் ஒரு அபூர்வ தம்பதிகளாகத் தெரிந்தனர்.

- ஜி.சசிகலா,
திருச்சி - 620 006

குக்கரி க்வீன்!

மிக்ஸ் அண்ட் மேட்ச் சமையல் போட்டி

குக்கரி தர்பாரில் கலந்துக் கொள்ள சமையல் ராணிகளை அழைக்கிறோம். ஒரிஜினல் சமையல் குறிப்புகளைத் தெளிவாக எழுதி, கீழே உள்ள கூப்பனையும் நிரப்பி அனுப்புங்க. தேர்ந்தெடுக்கப்படும் ஐந்து ரெஸிபிகளுக்கு தலா ரூ. 250/- பரிசு!



குக்கரி க்வீன் சமையல் போட்டி (நவம்பர்)

கண்டிப்பாகப் பயன்படுத்த வேண்டிய பொருட்கள் :

மைதா + டால்டா

பெயர் : ....

முகவரி : ....

....

....

கடைசித் தேதி : 25.11.2008

அடிச்சாங்க பரிசு!

ஆஹா அக்டோபர் (2008) போட்டியில் 'தங்கத்தின் விலை நாளுக்கு நாள் ஏறிக் கொண்டே போகிறது. வாங்கிய நகைகளை அல்லது பாரம்பரிய நகைகளை அடிக்கடி அழித்து மாற்றாதீர்கள்! தரமும் குறையும். பணத்தின் மதிப்பும் குறையும். பத்திரப்படுத்தி வையுங்கள், எதிர்காலத்துக்கு இன்பம் சேர்க்கும்' என்ற குறிப்பை எழுதி ரூ.150/- பரிசு பெறுகிறார் ஜெ.வனஜா ஜெயபாலன், மன்னார்குடி. அதே டிப்ஸை சிறந்ததாகத் தேர்வு செய்த பல வாசகியரில் குலுக்கல் முறையில் ரூ.150/- பரிசு பெறுகிறார். ஜானகி ராமசேஷன், சென்னை - 89



இந்த இதழில் 'ஆஹா 50!' என்ற தலைப்பில் இடம்பெற்றுள்ள டிப்ஸ்களைப் படியுங்கள். மிகச் சிறந்த ஒரே ஒரு குறிப்பைத் தேர்ந்தெடுத்து, எழுதி அனுப்புங்கள். உங்கள் தேர்வும், ஆசிரியர் குழுவின் தேர்வும் பொருந்தினால் குலுக்கல் முறையில் ரூ. 150/- பரிசு! தேர்ந்தெடுப்பவருக்கு மட்டுமல்ல, அந்தக் குறிப்பை எழுதியவருக்கும் ரூ. 150/- பரிசு! 'நவம்பர் -ஆஹா பரிசு!' என்று மறக்காமல் குறிப்பிட்டு, பக்க எண், வாசகி பெயருடன் அஞ்சல் அட்டையில் மட்டுமே எழுதி அனுப்புங்கள். கடைசித் தேதி: 15.11.2008



அரை ஆழாக்கு பயத்தம் பருப்பை ஊற வைத்து அத்துடன் தேங்காய், பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி, உப்பு சேர்த்து அரைத்து, கடுகு பெருங்காயம் தாளித்து, ஒரு எலுமிச்சம் பழம் பிழியவும். வித்யாசமான சட்னி தயார்! இட்லி, தோசை, பூரிக்கும் தொட்டுக்கொள்ளலாம்.

— எஸ்.விஜயலக்ஷ்மி, ஹைதராபாத்,

இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

எந்த ஒரு புது வேலைக்குச் செல்லும் போதும் சம்பளத்தை எதிர்பார்க்காமல், நமக்கு வேலை கற்றுக் கொடுப்பதோடு ஊக்கத்தொகையும் தருவதாக நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். வேலையையும் விரைவாக கற்றுக்கொள்ள முடியும். குறைந்த சம்பளம் என்ற தாழ்ந்த எண்ணமும் வராது.

— என்.பி.சிவகாமி செல்வம், குஜராத்

குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரும் தினமும் மாலையில் ஒரு குறித்த நேரத்தில் ஒன்றுகூடி, சம்பந்தப்பட்டவர் களின் முன்னேற்றம், நலம் குறித்து ஒருமனதாகப் பிரார்த்தனை செய்ய அற்புத பலன் கிடைக்கும்.

— எஸ்.வித்யா, முசிறி

புரைக்கேறிவிட்டால் தலையில் தட்டாதீர்கள். உணவுக் குழாயில் செல்லும் உணவு, அதே வழியில் அதிவேகமாக உள்ளே தள்ளப்படுவதால், மூச்சுக் குழாயில் அடைப்பு ஏற்படலாம். வயிற்றில் வேகமாகத் தட்டுவதே பாதுகாப்பானது.

— ராஜேஸ்வரி வெங்கட், சென்னை – 82

குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கு அழைத்துச் செல்லும்போதும், திரும்ப அழைத்து வரும்போதும் பத்து நிமிடத் துக்கு முன்பே கிளம்ப வேண்டும். அப்போதுதான் நமக்கும் டென்ஷனில் லாமல் இருக்கும். குழந்தைகளையும், ''நேரமாகிவிட்டது... *சீக்கிரம் சீக்கிரம்*'' என பறக்கடிக்க வேண்டாம்.

— ஆர்.பட்டம்மாள், கும்பகோணம்

வெளிநாடோ, உள்நாடோ நீங்கள் குடும்பத்துடன் சுற்றுலா செல்லும்போது ஹாண்டி கேமில் வீடியோ படம் எடுப்பீர்கள் அல்லவா? அப்போது நீங்கள் படமெடுக்கும் இடங்களைப் பற்றிய சிறு குறிப்பை நகைச்சுவையாகவும், சரியான தகவல்களுடனும் வர்ணித்துக்கொண்டே படமெடுத்தால், அதனை நம் உறவினர்கள், நண்பர்களுக்குப் போட்டுக் காட்டும்போது நாம் விளக்காமலேயே அவர்களுக்குப் புரியும். எத்தனை வருடங்கள் கழிந் தாலும் மறந்துவிடாமலும் இருக்கும்.

— ஹேமலதா ராமன், தி.நகர்

மின்னும் தங்கத்தை பெறுவீர்
அதன் விலையை கொடுக்காமல்...



Pooja

பேஷன் ஜுவல்லரி | தங்கம் போல சிறந்தது

6 மாத கியாரண்டி

23.5 காரட் கோல்டு பிளேட்டட் ஜுவல்லரி

For Trade Enquiries Contact: **BIPIN Jewellers** - 98400 33011 / 98400 63634

Available at **Chennai: Aabushan** - T.Nagar, 2815 5395, **Sri Devi Gold Coverning Works**, T.Nagar, Ph: 2433 4094, **Sridevi Gold Covering,** Mint Street, Ph: 4216 2181, **Arihant Retail,** Washemanpet, Ph: 2596 6811, **Dreams Come True,** Egmore, Ph: 2855 3594, **Jhill Mill,** T.Nagar, Ph: 6525 5526, **Stylo Gold Covering,** T.Nagar, Ph: 4206 6933, **Alankar,** Anna Nagar, Ph: 2663 3133. **Twin Brothers,** T.Nagar, Ph: 2434 2959. **Sun Gold Covering,** T.Nagar, Ph: 2432 6786.

Outstation: Sri Kannan Departmental Store, @ Coimbatore - Trichy Road, Avinashi, Kuniyamuthur - Ph: 0422-2238 701-06. & Erode, Tirupur, Pollachi, Karur, Mettupalayam. **Gavya Gold Covering,** Coimbatore. Town Hall, Ph: 0422-2395733. Gandhipuram, Ph: 0422-2491303 / 2499160. Tirupur - Ph: 0421-2209285. **Jaya Emporium,** Puducherry, Ph: 0413-4308856. **Shalimar,** Puducherry, Ph: 0413-2342907. **Fairever,** Puducherry, Ph: 0413-2336302. **Gurantee Covering,** Salem, Ph: 0427-2266524. **Sujatha Covering,** Salem, Ph: 0427-2266166. **Milan,** Madurai, Ph: 0452-2624365. **Banu Gold Covering,** Madurai, Ph: 0452-2627748. **Dhanalakshmi Jewellery,** Vellore, Ph: 9843646451. **Derik Mart,** Nagercoil, Ph: 04652-279004.

'இரும்புத்திரை'யில் சிவாஜியும், வைஜெயந்திமாலாவும் எதிரெதிரே இடைவெளிவிட்டு நின்றுகொண்டே ஒரு டூயட் பாடல் பாடி முடித்தார்கள். (கண்ணில் குடியிருக்கும்) நாடகமேடைகளில் பின்புறத்தைக் காண்பிக்காமல், பின்னால் நடந்தே மேடைக்குப் பின் கீழ் இறங்குவார்கள். ஆனால், இப்போது? ஷேக் ஹேண்ட்ஸ் போல டீ.வி.யில் முத்தக் காட்சிகள் இடம்பெறுகின்றன. சபை நாகரிகம் என்பது காணாமலே போய் விட்டது ரியாலிட்டி ஷோக்களில்.

- டி.எம்.விஸ்வதா, திண்டுக்கல்

சுதாஸ்ரீதரின் ஆதங்கம் நியாயமானதுதான். 'ஓசியில் கிடைச்சா பினாயில்கூட குடிப்பான்' என்று வேடிக்கையாகச் சொல்வார்கள். அது மாதிரி பரிசு கிடைக்கிறது என்பதற்காக எப்படி வேண்டுமானாலும் நடந்துக்கலாமா?

- டி.கே.பானு, திருப்பூர்

என்ன இருந்தாலும் சுதா ஸ்ரீதருக்கு இவ்வளவு பொறாமை கூடாது. 'சீச்சி... இந்தப் பழம் புளிக்கும்' என்ற பாவனையில் அவர் ''வெட்கம் வெட்கம்'' என்கிறார். இப்படி ஒரு ஜாலியான வாய்ப்பை, சின்னத் திரை அளிப்பது தம்பதியர்க்கு ஒரு வரப் பிரசாதம். இதில் பண்பாடுக் குறைவோ, அநாகரிகமோ இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. டோம்பிவிலி சுதா ஸ்ரீதருக்கு ஒரு வாய்ப்பு அளிக்க சின்னத் திரை முன்வரவேண்டும்.

- சுலோசனா சம்பத், திருவரங்கம்

எரிகிற கொள்ளியை இழுத்தால், கொதிப்பது அடங்கிவிடும் என்பதுபோல தொலைக்காட்சிகளைப்





பொருத்தவரை ஸ்பான்சர்தான் பிரதானம். அவர்கள் விளம்பரத்தை திரும்ப பெற்றுக் கொண்டால் நிகழ்ச்சி தானாக நின்றுவிடும்.

- டி.சாந்தி, அம்மையப்பன்

நாங்கள் தம்பதியாகவும், குடும்பத் துடனும் பல டி.வி.நிகழ்ச்சிகளில் கலந்துக் கொண்டுள்ளோம். சிலவற்றில் வெற்றியும் பெற்றுள்ளோம். எந்தத் தொகுப்பாளரும் எங்களை முத்தமிடச் சொல்லியோ, தூக்கிச் சுற்றச் சொல்லியோ கூறியதில்லை. அவர் களாகச் செய்துவிட்டு தொலைகாட்சி களைக் குறை கூறுவது தவறு. நாம் நாகரிக மாக நடந்து கொள்ள நமக்கு முழுசுதந்திரம் உண்டு. அதனை அவர்களும் மதிக்கிறார் கள். நாம் தவறு செய்யும்போது அவர்கள் கண்டிப்பது இல்லை என்று வேண்டு மானால் சொல்லலாம்.

- உஷா சங்கரன், சென்னை - 78

நமக்குப் பிடிக்காதவரை நம் வீட்டுக் குள் நுழைய அனுமதிப்போமா? மனசுக்கு ஒப்பாதவருடன் உட்கார்ந்து பேச நேரம் செலவழிப்போமா? வேண்டாத நிகழ்ச்சி களை நம்முடைய வரவேற்பறைக்குள் விடாதிருப்பது தானே விவேகம்?

- முத்துலக்ஷ்மி சங்கரன், சென்னை - 20

வாசகியின் குமுறல் நியாயமானது தான். நான்கு அறைக்குள் நம் பிள்ளையை நாம் சில சமயங்களில் அதட்டிப் பேசும் பொழுதே துவண்டு போகிறார்கள். பலபேர் பார்க்கும் ஊடகத்தில் முன்பின் அறிமுகமற்ற நபர் அவ்வாறு நடந்து கொண்டால் குழந்தையின் மனம் புண் படாமலா போகும்? தம்பதிகள் நிகழ்ச்சி அதை விட விஷ விதைத்தூவல். இதில் பங்கு பெறுபவர்கள் எத்தனை பேர் உண் மையிலுமே புரிந்து நடந்து வாழ்க்கை நடத்துபவர்களாயிருப்பார்கள்?

- எஸ்.வசந்தகுமாரி, கோவை - 27

சினிமா, பாடல் காட்சிகளில் என்ன தான் விரசக் காட்சிகளைப் பார்த்தாலும் அது ஒரு நிழற்காரியம் என்று எடுத்துக் கொண்டுவிட முடிகிறது. ஆனால் நிஜ தம்பதியர்கள் வரம்பு மீறி நடப்பதை சகிக்க முடியவில்லை. கிளிப்பிள்ளை போல சொல்லி வைத்துக்கொண்டு பதில்களைத் தயார் செய்துகொண்டு பங்கேற்கும் ஒரு நிகழ்ச்சிக்கு இது தேவையா?

- எம்.ஜெயந்தி, சென்னை - 78

கொள்ளியை இழுத்தால்...

நடுவர்களைப் பற்றி கட்டாயம் கூறியே ஆகணும். ஃபிசிக்ஸ், கெமிஸ்ட்ரி, மேத்ஸ் என்று என்னென்னவோ கூறிக் கொண்டு ஒரே பேத்தல்! நாக்கைப் பிடுங்கிக்கொண்டு விடலாமா என்று போட்டியாளர்கள் நினைக்கும் அளவுக்குப் பரிகாசங்கள். மொத்தத்தில் பாவம் போட்டி யாளர்கள்!

- ஜே.கல்யாணி, ஸ்ரீரங்கம்


வேலூர் மாவட்டத்தில்...
அப்படியா?!
நெஜமாவேதான் புள்ள!


புதுசு புதுசா நாம என்னென்ன தொழில் தொடங்கலாம்னு வழிகாட்டுறாங்களாம்.


கடன் வாங்க திட்டம் தீட்டறது, அதிகாரிகள், கஸ்டமர்கிட்ட எப்படிப் பேசறதுன்னும் சொல்லித் தர்றாங்களாம்!


நாம உற்பத்தி பண்ற பொருள்களை விக்கறதுக்கும் ஏற்பாடு பண்ணித் தர்றாங்களாம்.
அடியாத்தி, அது யாரு அவ்வளவு உதவி பண்றது?


வி.ஐ.டி.
எது, வேலூர் வி.ஐ.டியா?

சுயஉதவிக் குழுக்களுக்கு தோள்கொடுக்கும் வி.ஐ.டி.



● வி.ஐ.டி. பல்கலைக் கழகமும் வேலூர் மாவட்ட நிர்வாகமும் செய்து கொண்ட 'Y Spark' திட்டத்திற்கான புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தத்தின் போது...

நேராக வி.ஐ.டி. பல்கலைக்கழக வேந்தர் ஜி.விஸ்வநாதன் அவர்களிடமே போய் விசாரித்தோம். ஒளி வெள்ளம் பாய்ந்தாற்போல் முகம் மலரச் சிரித்துவிட்டு,

''நான் இந்த மண்ணிலிருந்து முளைச்ச செடி. அதனால எங்க மக்களுக்கும், எங்க சகோதரிகளுக்கும் உதவக் கடமைப்பட்டிருக்கேன்'' என்றாரே பார்க்கலாம்!

கார்ப்பரேட் நிறுவனங்களுக்கும் சமூகப் பொறுப்பு இருக்கிறது என்பதைச் சொல்லாமல் சொல்கிறார்.

ஒரு நாள் -

வேலூர் மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் தர்மேந்திர பிரதாப் யாதவ் அவர்களும், மாவட்ட ஊரக வளர்ச்சி முகமை, நபார்டு வங்கி, மகளிர் திட்டம் மற்றும் மாவட்டத் தொழில் மைய அதிகாரிகளும் கூடி வேலூர் மாவட்டத்திலுள்ள சுய உதவிக் குழுக்களை வெற்றிகரமாக செயல்பட வைப்பது குறித்து ஆய்வு நடத்தியிருக்கின்றனர்.











மகளிர் சுய உதவி குழு உறுப்பினர்களுக்கு வி.ஐ.டி. பல்கலைக் கழகத்தில் கணினி பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது...

அடுத்த கணம் -

வி.ஐ.டி. வேந்தர் ஜி.விஸ்வநாதன் அவர்களின் செல்போன் சிணுங்குகிறது.

உடனே - இந்தியாவிலேயே முதன் முதலாக - பொதுத் துறையும் தனியார் துறையும் இணைந்து சுயஉதவிக் குழுக்களின் தொழில் முனைப்புக்கு உதவும், புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தம் கையெழுத்தாகிறது.

அத்தனை அக்கறையும் ஆர்வமும் இருந்திருக்கிறது, வேந்தர் ஜி.விஸ்வநாதன் அவர்களுக்கு! அதனால்தான் அத்தனை அவசரமாய் நிகழ்ந்திருக்கிறது, ஒப்பந்தம்!

இந்தியா முழுவதும், அமெரிக்காவுடனான அணுசக்தி ஒப்பந்தப் பேச்சு என்றால், இன்று வேலூர் மாவட்டம் முழுவதும் சுயஉதவிக் குழுக்களுக்கான புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தப் பேச்சாகவே இருக்கிறது.

எப்படி செய்யப் போறீங்க?

ஒரு தொழில்நுட்பப் பல்கலைக் கழகம் இப்படி ஒரு சமூகப் பணியில் தன்னை ஈடுபடுத்திக்கொண்டதற்கு வாழ்த்து தெரிவித்துவிட்டு, ''இதை எப்படி நடைமுறைப்படுத்தப் போகிறீர்கள்?'' என்று வேந்தர் ஜி.விஸ்வநாதன் அவர்களிடம் கேட்டோம்.

''சுய உதவிக்குழு என்கிற விஷயம், பெண்களுக்குத் தன்னம்பிக்கையை ஏற்படுத்தியிருக்கு. அவங்களை சொந்தக் கால்ல நிக்க வச்சுருக்கு. ஆனாலும், 'பளிச்'ன்னு அவங்க முன்னேற முடியல. காரணம், தொழில் தொடங்கறதுக்கு முன்ன சந்தை நிலவரங்களை ஆய்வு பண்றதில்ல. புதுசு புதுசான தொழில் தொடங்க தைரியமா முன் வர்றதில்ல...''

அதனால?

வி.ஐ.டி. பல்கலைக்கழகத்தில் நிலையான ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஆராய்ச்சி மையம் நிறுவியிருக்கிறார்கள். மாவட்ட மையத்தால் இங்கே அனுப்பப்படுகிற அல்லது தாமாகவே முன் வருகிற சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு அவங்க ஊரோட உற்பத்திப் பொருட்கள், வெளியிலிருந்து வர்ற

பொருட்கள் மற்றும் சந்தை நிலவரம், உறுப்பினர்களுடைய திறன் போன்றவற்றைக் கணக்கிலெடுத்து, தொழில் முறையில் ஆய்வு செய்து, இன்னின்ன தொழில்களைச் செய்யலாம் என்று ஆலோசனை வழங்குகிறார்கள்.

சம்பந்தப்பட்ட சுய உதவிக் குழுவினர் தேர்ந்தெடுக்கும் தொழிலுக்கான திட்ட வரைவறிக்கை தயாரித்துத் தருகிறார்கள். பிற்பாடு கடன் பெற்று தொழில் தொடங்கும்போது, அத்தொழில் செய்யத் தேவையான திறன் வளர்ப்பு மற்றும் தலைமைப் பண்பு, தகவல் தொடர்பாற்றல் நேர நிர்வாகம், பண நிர்வாகம், மனித நிர்வாகம், முக்கியமாக கணினிக் கல்வி போன்றவற்றில் அறிவுபெற முழுமையான பயிற்சி வழங்குகிறார்கள்.

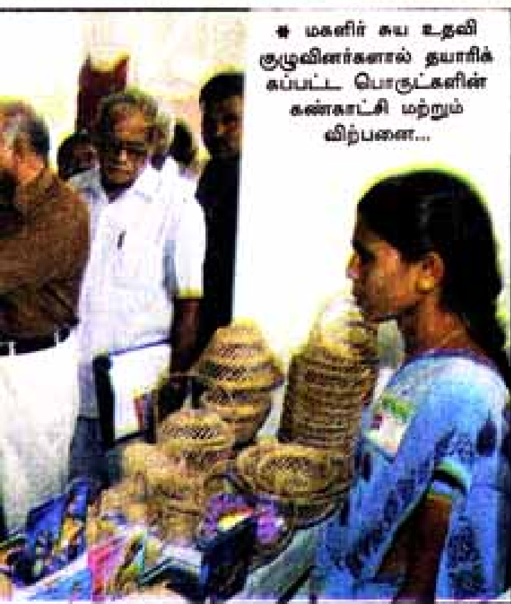
அப்புறம்?

"சுயஉதவிக்குழு நடத்தும் பெண்களுக்கு முக்கியமான பிரச்னை, அவங்க உற்பத்தி பண்ற பொருட் களை விற்க முடியாததுதான். அதுக்கு ஆக வேண்டிய அனைத்தையும் செய்யத் தயாராகிக்கிட்டிருக்கோம். இங்கேயே வி.ஐ.டி. வளாகத்தில் டெக்னாலஜி மையம் நிறுவி, 'இஸ்ரோ' எனப்படும் இந்திய விண்வெளி ஆய்வு மையத்தோட ஒப்பந்தம் போட்டிருக்கோம். அதன்படி முதல்கட்டமாக அம்மூர், பிரம்மபுரம், பள்ளிகொண்டா மற்றும் ஜவ்வாது மலையிலுள்ள ஜம்னாமாத்தூர் ஆகிய கிராமங்களைத் தத்தெடுத்து விண்கோள் மூலமா இணைச்சிருக்கோம்.



இதனைப் பயன்படுத்தி அந்த மக்கள் தங்களோட பொருட்களை டெலி மார்க்கெட்டிங் பண்ணலாம். உலகம் முழுக்க சுமார் இருநூறு பல்கலைக் கழகங்களோட வி.ஐ.டி. புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தம் போட்டிருக்கிறது. அதெல்லாம் நமக்கான சந்தைதான்! அதைப் பயன்படுத்திக்கலாம். முதல் கட்டமாக அந்த நான்கு கிராமங்களிலும் வீடியோ கான்ஃபரன்சிங் வசதியும் ஏற்படுத்தியிருக்கோம். அதன் மூலமா எப்பவும் எங்க





* மகளிர் சுய உதவி குழுவினர்களால் தயாரிக்கப்பட்ட பொருட்களின் கண்காட்சி மற்றும் விற்பனை...

கிட்ட ஆலோசனை கேட்கலாம்.

மேலும், எங்க வி.ஐ.டி.யிலேயே 14,000 மாணவர்கள் படிக்கிறாங்க. இதுவே பெரிய சந்தை என்பதால், இங்கேயே சுயஉதவிக் குழுக்களின் பொருட்காட்சி வைக்கும் யோசனையும் உள்ளது. அதுமட்டுமல்ல; சுய உதவிக் குழுக்களின் கூட்டமும் வி.ஐ.டி.யில் நடத்த அனுமதிக்கப்படும்'' என்கிறார் வேந்தர் ஜி.விஸ்வநாதன்.

அப்புறம் என்ன?

இந்தச் சேவையை இலவசமாகவே வழங்க வி.ஐ.டி. முன்வந்தபோது, ''இல்லை... இல்லை... இலவசமாகக் கொடுத்தா அதுக்கு மரியாதையும் இருக்காது; அதன் மேல் அக்கறையும் ஏற்படாது. எனவே ஏதாவது ஒரு கட்டணம் வசூலிச்சுக்குங்க'' என்று ஆட்சித் தலைவர் கேட்டுக்கொண்டதற்கிணங்க, மிகவும் குறைவாக ஒரு கட்டணம் நிர்ணயிக்கப்படவுள்ளது.

அதுமட்டுமா?

சுய உதவிக் குழுக்களின் உற்பத்தி பொருட்களை சந்தைப்படுத்துதலுக்குத் தேவையான பல்வேறு உதவிகளும் வல்லநர்கள் மூலம் திட்டத்தில் தரப்படவுள்ளது. இது இந்தியாவிலேயே ஒரு முன்னோடி திட்டமாக அமையும் என்று வேலூர் மாவட்ட ஊரக வளர்ச்சி முகமையின் திட்ட அலுவலர் உயர்திரு. அருள்ஜோதி அரசன் கூறினார்.

ஆக:-

சுதந்திரப் போராட்டத்தில் எப்படி மகாத்மா காந்தி அடித்தட்டு மக்களை ஈர்த்தாரோ, அப்படி தொழில் முனைப்பில் வி.ஐ.டி. அடித்தட்டுப் பெண்களை ஈர்க்கப்போகிறது.

இது, சுயஉதவிக் குழுக்களின் வரலாற்றில் ஒரு முக்கியத் திருப்பமாகவும், முன்னுதாரணமாகவும் இருக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

தொகுப்பு : **லக்ஷ்மி**

படங்கள் : **அருள் அரசு**

Y Spark

Y Spark என்ற திட்டம் தொடங்க முழுமுதலாக இருந்து செயல் வடிவம் கொடுத்தவர் வேலூர் மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் உயர்திரு. தர்மேந்திர பிரதாப் யாதவ் அவர்கள்.

வேலூர் மாவட்ட நிர்வாகமும், வேலூர் வி.ஐ.டி. பல்கலைக் கழகமும் இணைந்து செயல்படுத்தியுள்ள இந்தத் திட்டத்திற்கு 'Y Spark' என்று பெயரிடப்பட்டுள்ளது.

"அது என்ன, Y Spark?" மாவட்ட நிர்வாகத் தரப்பில் விசாரித்தோம்.

வேலூர் மாவட்ட மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் உற்பத்திப் பொருட்களை விற்பனை செய்யும் மையமாக, வேலூரில் ஏலகிரி (Yelagiri) ஹால் செயல்பட்டு வருகிறது. அந்தப் பொறியின் (Spark) நவீன உத்தியாகவே இந்தத் திட்டம் இருப்பதால், Yelagiri Spark ஆனது. அதாவது Y Spark ஆனது!

தலைவலி தரும் வீட்டுப் பாடம்!



கல்வி நிறுவனங்கள் 'பிராஜக்ட் ஒர்க்' என்ற பெயரில் பெற்றோருக்குத் தரும் தலைவலியின் பாதிப்பே, இக்கடிதம்.

ஒவ்வொரு காலாண்டு, அரையாண்டு தேர்வு விடுமுறைகளிலும் ''பிராஜக்ட் ஒர்க்' என்று வீட்டுப் பாடம் கொடுக்கின்றனர். படிக்கும் குழந்தைகள் அவர்களாகச் செய்யும் வேலையைக் கொடுத்தால் சரி; ஆனால் விதவிதமான தலைப்புகளில் படங்களை வாங்கி வெட்டி ஒட்டி, ஆல்பம் தயாரிக்க வேண்டும். ஒன்று முதல் ஐந்து வகுப்புகள் வரை படிக்கும் குழந்தைகள் செய்யக் கூடியதாக இவை இல்லை. அதனால், பாதி வீட்டுப் பாடங்கள் பெற்றோரால் செய்யப்படுகிறன்றன. இதில் மாணவரின் திறன் ஆய்வு என்ன? பெற்றோர் செய்து கொடுத்த வேலைக்கு பிள்ளைகளுக்கு மதிப்பெண்கள்.

முன்பெல்லாம் விடுமுறை விட்டால் வினாத்தாளில் உள்ள வினாக்களுக்கு விடைகளை எழுதிவரக் கூறுவார்கள். அப்படிச் செய்தாலும் மாணவர்கள படித்த பாடங்களை நினைவு கூர்வதற்கு ஒரு வாய்ப்பாக இருக்கும். எத்தனையோ ஏழைகளும் இன்று பள்ளிக்குப் பிள்ளைகளை அனுப்புகின்றனர். அவர்கள் சார்ட் ஸ்கெட்ச், ஆல்பம், படங்கள் என்று செலவு செய்வது அதிகப்படி.

கல்வி நிறுவனங்கள் யோசிக்குமா?

– ஜி.துர்க்காபாய்,
திண்டுக்கல்













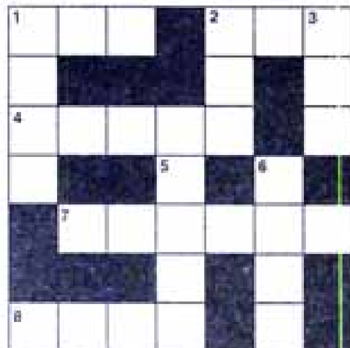




நளபாகப் போட்டி-23

ரூ.3,000 பரிசு

கீழே உள்ள உணவுக் குறிப்புகளைக் கொண்டு குறுக்கெழுத்துப் புதிரை நிரப்புங்கள்.



குறிப்புகள் - இடமிருந்து வலம்:

1. இதில் மிளகு, தக்காளி, பூண்டு என்று பல வகை (3)
2. இது உள்ளே போனால்தான் பலருக்கு தினசரி வாழ்க்கையே தொடங்கும் (3)
4. வெற்றிலை, பாக்கு (5)
7. உருளை, சேனை, சேம்பு ஆகியவை (6)
8. பரவை? சாதம்? (4)

மேலிருந்து கீழ்:

1. ஒருவகை வாழைப்பழம் (4)
2. மிளகாயின் ருசி (3)
3. முற்றல் இல்லை (3)
5. நறுமணப் பொருள், மசாலாவில் பயன்படுத்தப்படும் (5)
6. சட்டியில் இருந்தால் இதில் வரும் (4)

தொகுப்பு: **ஜி.எஸ்.எஸ்**

இங்குள்ள புதிரைச் சரியாகப் பொருத்தி வெட்டி மங்கையர் மலருக்கு அனுப்புங்க. குலுக்கல் முறையில் 20 பேருக்கு 150 ரூபாய் பரிசு! ஜெராக்ஸ் அனுப்பக் கூடாது!

கடைசித் தேதி : 15.11.2008

உறையின் மீது நளபாகப் போட்டி - 23 என்று குறிப்பிடவும்.

ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதி.

பெயர் : .... விலாசம் : ....

....

....

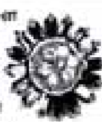
தொலைபேசி எண் : ....

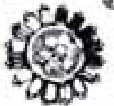
SRI PALSANI JEWELS

110, டாக்டர் ராதாகிருஷ்ணன் சாலை, (ஏ.எம். ராஜேஸ்வரி கல்யாண மண்டபம் அருகில்) மைலாப்பூர்,
சென்னை – 600 004. ☎ : 28111737, 28117036. www.sripalsanijewels.com



உங்கள் கண்களை கவரும் Temple Jewels, பல வண்ணங்களில், பலவித டிசைன்களில் உங்கள் பல்சானி ஜுவல்லர்ஸ்-ல் மிகமிக குறைந்த விலையில் அறிமுகமாகி உள்ளது.







இளைய தலைமுறையை கண்டிமிழுக்கும் வெள்ளியில் பதித்த அமெரிக்கன் டயமண்ட் நகைகள், அழகான டிசைன்களில்.. குறைந்த விலையில்!

பாலிஷ் போய்விடுமோ என்ற கவலை வேண்டாம். மீண்டும் பாலிஷ் செய்து கொள்ளலாம். இதன் விலை ரூ.1000/- முதல் ஆரம்பம்.

நீங்கள் வாங்கிச் செல்லும் 1/2 கிராம் தங்க நகையை உபயோகப்படுத்திய பின் ஆறு மாதத்துக்குள்ளும், ஒரு கிராம் தங்க நகையை உபயோகப்படுத்திய பின் ஒரு வருடத்திற்குள்ளும் எங்களிடம் திருப்பித் தந்தால், 50 சதவிகிதம் தள்ளுபடி செய்து வேறு புதிய நகையை எங்களிடம் பெற்று மீண்டும் நீங்கள் ஜொலிக்கலாம்.



உங்கள் வாழ்க்கையில் வளம் பெற, வியாபாரத்தில் செழிக்க, கண்களை கவரும் விலை உயர்ந்த ஒரிஜினல் ராசிக்கற்களை வெள்ளியில் பதித்து 350 ரூபாய்க்கு குறைந்த விலைக்கு விற்பது நாங்கள் மட்டும்தான் இது தவிர 22 கேரட் ராசிக்கல் மோதிரம் உண்டு. அதுவும் 100 சதவிகிதம் உத்திர வாதத்துடன்.



ஒரு விதஸ்பெஷல் உலோகத்தின் மேல் 1/2 கிராம் அல்லது 1 கிராம் தங்கம் 'கோட்' செய்யப்பட்டு உருவாக்கும் தங்க நகைகள்தான், இன்றைய பேஷன் உலகின் நவநாகரீக மங்கைகளின் உள்ளத்தில் நம்பர் ஒன் இடத்தை பிடித்திருப்பது!

நீங்கள் வாங்கிச்செல்லும் மூக்குத்தி ஜோடியை தோடுகள் மேல் தோடாகவும் அல்லது குழந்தைகளுக்கு தோடாக அணிவித்தும் அழகுபடுத்தலாம். பரவசப்படுத்தும் எண்ணற்ற வண்ணங்களில்: 22 கேரட் தங்கத்தினால் தயாரிக்கப்பட்ட (விலை ரூ. 175 முதல்) ஐந்து மூக்குத்தி வாங்குபவர்களுக்கு ஒன்று இலவசம்.



சிறப்புச் சலுகைகள்:

(1gm மற்றும் American Diamond நகை வாங்குபவர்களுக்கு மட்டும்)

உங்கள் நகைகளுக்கு 100% உத்திரவாதம் உண்டு.
ரூ. 100 முதல் ரூ. 1000 வரை மாத சீட்டு உண்டு.
ரூ 500 முதல் ரூ 1,500 வரை வாங்குபவர்களுக்கு ஒரு ஜோடி American Diamond கம்மல் இலவசம்.
ரூ 1,500/- முதல் ரூ. 2,500/- வரை வாங்குபவர்களுக்கு ஒரு American Diamond Dollar and 3per கம்மல் இலவசம்
ரூ 2,500/- க்கு மேல் வாங்குபவர்களுக்கு ஒரு American Diamond Necklace Set and 5per கம்மல் இலவசம்.

இந்த விளம்பரத்தை கத்தரித்து வருபவர்களுக்கு 5% கூடுதல் கழிவு!

பல்சானி ஜீவல்ஸ் நகைகளை ஆன்லைன் மூலமாகவே வாங்கலாம்! எங்களுடைய புதிதாக ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ள இணையதளம் www.sripalsanijewels.com மூலம் நகை வாங்குபவர்களுக்கு டெலிவரிசார்ஜில் 50% சிறப்புத் தள்ளுபடி வழங்கப்படும்.

இச் சலுகை அக்டோபர் 31 முதல் நவம்பர் 30 வரை மட்டுமே!



வாஸ்து என்று ஏன் அழைக்கிறோம்!

ஒரு சமயம் சிவபெருமானுக்கும் அந்தகாசுரன் என்னும் அசுரனுக்கும் இடையே போர் மூண்டது. அச்சமயம் சிவபெருமானின் கோபத்தினால் அவரது நெற்றியிலிருந்து வியர்வைத் துளிகள் உருவாகின. அந்த வியர்வைத் துளிகளிலிருந்து ஒரு பூதம் தோன்றியது. அப்பூதம் சிவனின் கட்டளைப்படி அசுரன் அந்தகாசுரனைக் கொன்று, அவனது இரத்தத்தைப் பருகி, அதன்பின் சிவபெருமானை நோக்கித் தவமிருந்தது. தவப்பயனால், அப்பூதம், சிவனிடம் பல வரங்களைப் பெற்றது. வரங்கள் பெற்ற பின் பூதம் மூன்று உலகங்களையும் ஆட்டிப் படைத்தது.

தேவர்கள் பலரும் சிவனிடம் தஞ்சம் புக, சிவனும் பூதத்தை அடக்க வேண்டி, 'அதிபலர்' என்கின்ற ருத்திரனையும் எட்டு மாயா பாசங்களையும் படைத்தார். அதிபலரும் எட்டுவித பாசங்களினால் பூதத்தைக் கட்டி, தரையில் தள்ளினார். பிரமன் முதலான ஐம்பத்துமூன்று தேவர்களையும் அந்தப் பூதத்தின் தேகத்தில் வசிக்குமாறு அதிபலருத்திரர் செய்தார்.

பூதத்தின் தேகத்தில் ஒவ்வொரு இடத்திலும் ஒவ்வொரு தேவர்களும் இடம்பிடித்து வசிக்க ஆரம்பிக்கவே, அப்பூதம் 'வாஸ்துபுருஷன்' என அழைக்கப்பெற்று, சிவபெருமான் கட்டளைப்படி நிலத்தில் படிந்து உறங்கிக் கொண்டுள்ளது. தேவதைகள் வாசம் செய்வதால் 'வாஸ்து' என்னும் பெயர் உண்டாயிற்று.

தகவல் : **'சைவ ஆகமங்கள்'** என்னும் நூலிலிருந்து - **ஜி.ஜெயலெட்சுமி,**
சென்னை - 14

வகுப்பறையில்...

தொப்பி மேலே... பள்ளம் கீழே...

நான் தொடக்கப்பள்ளியில் பணி புரிந்து ஓய்வுபெற்ற ஆசிரியை. நான் பணியில் இருந்தபோது, ஒரு முறை நான்காம் வகுப்பு கொடுக்கப்பட்டது. வகுப்பில் கணக்கு பாடத்தில் 'பின்னம்' என்ற பகுதியை நடத்தினேன். அதில் தொகுதி, பகுதி என்பதைக் கற்பிக்கும்போது, மாணவர்கள் எளிதாக புரிந்துக் கொள்ளும்படி ஒரு யுக்தி செய்தேன்.

அதாவது 'தொப்பி'யை நாம் தலையின் மேலே அணிகிறோம். நமக்கு கீழே உள்ள குழியை 'பள்ளம்' என்கிறோம்'' என்று கூறிய பிறகு, "தொப்பியை எங்கே அணிகிறோம்? தலைக்கு மேலே! பள்ளம் எங்கிருக்கும்? நமக்குக் கீழே!'' என்று பலமுறை வினா கேட்டு, விடையைக் கூற வைத்தேன்.

பிறகு கரும் பலகையில் தொப்பி- தொகுதி; பள்ளம் - பகுதி; என்று எழுதி, முதல் எழுத்தை கவனிக்கச் செய்தேன். தொப்பிக்கும், தொகுதிக்கும் முதல் எழுத்து 'தொ'; பள்ளத்துக்கும், பகுதிக்கும் முதல் எழுத்து 'ப' எனவே பின்னத்தில் கோட்டுக்கு மேலே உள்ள எண்ணானது தொகுதி என்றும், கீழே உள்ள எண்ணானது பகுதி என்றும் விளக்கினேன். அடுத்த நாள் மாணவர்கள், பின்னத்தில் தொகுதி எண்ணையும், பகுதி என்ற எண்ணையும் சுலபமாக அடையாளம் கண்டு கூறினர்.

பின்னம்:- 10 - தொகுதி
12 - பகுதி

மற்ற ஆசிரியர்களும் இதை முயற்சிக்கலாமே!

- பிருந்தாவேணி, சென்னை - 21



ஆஹா 50!

அரிசி, எண்ணெய், மளிகைப்பொருள்கள் விலையெல்லாம் ராக்கெட் போல ஏறிக் கொண்டிருக்கும் இந்நாளில், திருமணம் செய்பவர்கள், கேட்டரிங் செய்பவர்களிடம், "உணவுப் பண்டங்களை கேட்டு பரிமாறுங்கள், முக்கியமாக சிறுவர்களுக்குத் தேவையானதை மட்டும் பரிமாறுங்கள்'' என்று சொல்லிவைக்கவும்.

- சாந்தா ராஜாமணி, சென்னை - 88

எடை குறைந்து உடல்வாகு சீராகும், அழகு கூடும்!

"இவங்கதான் ரிஷிதா. **ஸ்லிம் அண்ட் கேர்** நிறுவனர். இவதான் மாலதி. என் அக்காபெண்" என்று அறிமுகப்படுத்தினார் கல்யாணி.

மாலதி மிகவும் பருமனாகக் காட்சியளித்தாள். "இப்படியே போனா உனக்கு மாப்பிள்ளையே கிடைக்காது" என்றெல்லாம் அவள் வேலை செய்யும் சாஃப்ட்வேர் நிறுவனத்தில் பிறரின் கேலிப் பேச்சுக்கள். எனவே மனதளவிலும் மாலதி பாதிக்கப்பட்டிருந்தாள்.

சித்தி கல்யாணியின் மகள் தீபாவைப் பார்த்த பிறகுதான் மாலதி அங்கு வர சம்மதித்தாள். "நம்ம தீபாவை ரிஷிதாவின் ஸ்லிம் அண்ட் கேரிலே ஃபேஸ்லிஃப்டிங் கோர்ஸில் சேர்த்துவிட்டேன்" என்று சித்தி கூறிய பிறகுதான் மாலதிக்கு சுவாரசியம் ஏற்பட்டது. தீபாவின் முகத்தில் சமீப காலமாக சுருக்கங்கள் தோன்றியிருந்தன. கண்களைச் சுற்றி கருப்பு வளையங்கள் வேறு உண்டாகியிருந்தன. கொஞ்சம் டபுள்சின் வேறு இருந்து கொஞ்ச நஞ்ச முக அழகையும் கெடுத்துக் கொண்டிருந்தது. ஆனால் போன வாரம் அவளைப் பார்த்தபோது பளிச் சென்று மாறியிருந்தாள். சுருக்கங்கள், கருவளையங்கள், டபுள்சின் எல்லாமே மாயமாய் மறைந்திருந்தன. ஓ, அந்த அதிசயம் ரிஷிதாவின் '**ஸ்லிம் அண்ட் கேர்**'தானா?

சரி, இந்த நிறுவனத்திலும் முயற்சி செய்துதான் பார்ப்போமே! சித்தியின் விருப்பப்படி, தி.நகரில் உள்ள ரிஷிதாவின் **ஸ்லிம் அண்ட் கேர்** நிறுவனத்துக்கு வந்த மாலதி சில கேள்விகளை கேட்க, ரிஷிதா அளித்த விடைகள் இதோ...



ரிஷிதா →

- **எவ்வளவு எடையை என்னால் குறைக்க முடியும்?**

ரிஷிதா - அது நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் கோர்ஸைப் பொறுத்தது. பதினாறு வகுப்பு கொண்ட ஒரே கோர்ஸிலேயே சுமார் 20 கிலோ எடை வரை கூட குறைக்க முடியும். தொடர்ந்து 28 செஷன்களிலே நாற்பது கிலோ எடையைக் குறைச்சிக்கிட்டவங்களும் உண்டு.

- **உங்கள் வகுப்புகளில் சேர்ந்தால் கடுமையான பயிற்சிகள் செய்யணுமா? ஆறு மாதத்துக்கு முன்னாலே ஒரு எடைக் குறைப்பு நிறுவனத்திலே சேர்ந்தேன். கடுமையான உணவுக் கட்டுப்பாடு. தீவிர**

உடற்பயிற்சின்னு பிழிஞ்செடுத்துட்டாங்க. எடை ஓரளவு குறைந்தது. ஆனால் கோர்ஸ் முடிந்த சில வாரங்களிலேயே மீண்டும் அதே அளவுக்கு - சொல்லப் போனால் அதைவிட சற்று அதிகமாகவே - எடை சேர்ந்துவிட்டது?

ரிஷிதா - கடுமையான டயட்டோ, வேகமான வாக்கிங் பயிற்சியோ கூட தேவை இல்லை. உணவில் சின்னச் சின்ன மாற்றங்கள், சின்னச் சின்ன செயல்பாடுகள், அவ்வளவே. சிலருக்கு அதிக ரத்த அழுத்தம். சிலருக்கு சர்க்கரைநோய். இப்படி ஒவ்வொருவருக்கு ஒவ்வொரு பிரச்னை இருக்கலாம். இவற்றுடன் அவரவர் வயதையும் மனதில் கொண்டு, கொழுப்பைக் குறைக்க என்ன தேவையோ அதற்கான சின்ன மாறுதல்களை நான் ஒவ்வொருவருக்கும் திட்டமிடுவேன்.

◆ **எல்லாம் சரிதான். ஆனால் பயிற்சிகளை நிறுத்தின அடுத்த மாசமே போன எடை மறுபடியும் வந்து சேந்துடுமேன்னு பயமாய் இருக்கு?**

ரிஷிதா - கவலை வேண்டாம். அப்படி நடக்காமலிருக்க சின்னச் சின்ன ஆலோசனைகளைத் தருகிறேன். எல்லாமே எளியான வழிகள்தான். உடலில் சேர்ந்திருக்கிற நச்சுப் பொருள்கள் வியர்வை மூலமாகதான் வெளியேறும். இதைச் சில சின்னச் செயல்கள் மூலமாக தொடர்ந்து சாதிக்க முடியும். அவரவரின் உடலமைப்புக்குத் தகுந்த மாதிரி சின்னச் சின்ன செயல்பாடுகளைத்தான் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டியிருக்கும்.

◆ **உங்கள் மையத்தில் வேறென்ன சிறப்புகள் உண்டு?**

ரிஷிதா - இங்கே பெண்களுக்கு மட்டும்தான் அனுமதி. ஆலோசனை தருகிற டாக்டர்கள், டயட்டீஷியன், பிசியோ தெரபிஸ்ட் எல்லோருமே பெண்கள்தான். ஏழு நாட்களும் வேலை செய்கிறோம். வெளிநாடுகளுக்கெல்லாம் சென்று பயிற்சி தரும் ஒரு பெண் சைகாலஜிஸ்ட்டும் இருக்கிறார். தவிர, எடைக் குறைப்புக்கான கட்டணத்திலேயே தியானம், பிராணாயாமம் ஆகியவற்றையும் கற்றுத் தருகிறோம்.

அப்போது அந்தப் பக்கமாக வந்த ஒரு லேடி டாக்டர் ரிஷிதாவைப் பார்த்து மலர்ச்சியுடன் கைகொடுத்தார். "உங்க எடை குறைப்பு கோர்ஸிலே சேர்ந்தப்புறம் உடம்பு ரொம்ப லைட்டா இருக்கு. சக டாக்டர்களிடம் கூட உங்களைப் பற்றி ரெகமண்ட் செய்திருக்கேன்" என்றார்.



மாலதி அந்தப் பெண்மணியைப் பார்த்திருக்கிறாள். அவள் ஒரு பிரபல டாக்டர். அட, மருத்துவர்கள் கூட ரிஷிதாவின் ஸ்லிம் அண்ட் கேரில் சேர்ந்து பயன் பெறுகிறார்களே.

ரிஷிதா கூறிய வார்த்தைகள் மாலதிக்கு நம்பிக்கை அளிக்க எடை குறையும் வகுப்புகளில் சேர்ந்தாள். பதினான்கு செஷன் கொண்ட

கவலை வேண்டாம். அப்படி நடக்காமலிருக்க சின்னச் சின்ன ஆலோசனைகளைத் தருகிறேன். எல்லாமே எளியான வழிகள்தான்.

ஒரே கோர்ஸில் மாலதியின் எடை பத்தொன்பது கிலோ குறைந்துவிட்டது. வெளிநாடுகளிலிருந்து இறக்குமதி செய்யப்பட்ட கருவிகள் பக்க விளைவுகள் எதுவுமின்றி இதமாக இந்த சாதனையை செய்துவிட்டன. எடை குறைந்தது மட்டுமல்ல, உடம்பில் அதிகப்படி சதை போட்டிருக்கும் பகுதிகளாகப் பார்த்து அந்தக் கருவிகள் எடையைக் குறைத்தால் உடல் அழகும் அதிகமானது.

அவநம்பிக்கையும் சோர்வுமாக ரிஷிதாவின் ஸ்லிம் அண்ட் கேரில் நுழைந்த மாலதி, கோர்ஸ் முடிவில் சக்திபொங்க உற்சாகமும் தன்னம்பிக்கையுமாக வெளியேறினார். உடலுக்கு மட்டுமின்றி உள்ளத்திற்கும் ஜீவனுக்கும் கூடப் புத்துணர்வு கிடைத்த அனுபவம் அது.

நீங்களும் மாலதிக்குக் கிடைத்த அந்த ஆரோக்கியமான மாற்றங்களைப் பெறலாமே.

தொடர்பு கொள்ள - **ரிஷிதா**

Slim and Caare, 14/56, 1D, 1st Floor,
Hill Crest Apts., Venkatanarayana Road,
T.Nagar, Chennai - 17.
Ph: (044) 2433 2838 / 94444 13224

என் மகள் லக்ஷ்மியும், நானும் வாக்கிங் போகலாமென்று வெளியில் வந்தோம். ஒரு அடி எடுத்தவள் அடுத்த காலை கீழே வைக்காமல், ''அச்சச்சோ'' என்று அலறியபடி, நிலை தடுமாறி, அருகிலிருந்த தூணைப் பிடித்தாள். ''மிதிக்க இருந்தேன்... நல்ல வேளை, பிழைத்தது!'' என்றபடி குனிந்தவள், ஜாக்கிரதையாக கீழே கண்டதை, கையிலேந்தி என்னிடம் காட்டினாள்.

ஒரு குட்டிப் பறவைக் குஞ்சு! பாசிப் பச்சை வண்ணத்தில் பளபளவென்று, நீண்ட கூரிய அலகுடன், பீதி நிறைந்த கண்களுடன் எங்களைப் பார்த்து, 'குய்ங்... குய்ங்...'என்றது.

பறவைகளிலேயே மிகச் சிறியதான 'ஹம்மிங் பர்ட்' அது. மிகச் சுறுசுறுப்பாக, அதிவேகமாகப் பறக்கும் பறவை. அது, சுழன்று பறக்கும் பொழுது அதன் படபடக்கும் சிறகொலி ரீங்காரம் செய்யும். அதனாலேயே அதற்கு 'ஹம்மிங் பர்ட் - ரீங்காரம் செய்யும் பறவை' என்று பெயர்!

பறந்து வந்த குஞ்சு, வாசலில் இருந்த, தெள்ளத்தெளிவான கண்ணாடிக் கதவில் மோதி, அடிபட்டு, கீழே விழுந்திருக்கிறது.

சுற்றும் முற்றும் உள்ள மரங்கள், புதர்களில் ஏதாவது கூடு இருக்கிறதா என்று பார்த்தோம். ஒன்றும் தென்படவில்லை! லக்ஷ்மி, அதை ஆசையுடன் தடவிக் கொடுத்தாள். என் பேத்திகள், அதிதியும், அஞ்சனாவும், போட்டி போட்டுக் கொண்டு, அதைக் கொஞ்ச ஆரம்பித்தனர். அது, ஆணா பெண்ணா என்று சர்ச்சை. அது பெண்தான் என்று முடிவு செய்து, 'ஜூலி' என்று பெயரும் சூட்டி விட்டனர்!

'ஜூலி'யைக் கையில் வைத்துக் கொண்டு, ஒரு சொட்டுத் தேனை விரலில் விட்டு நீட்டினோம். அது குடிக்கவில்லை. என்ன செய்வது? அதற்கு எப்படி உண



வளிப்பது? லக்ஷ்மி உடனே பிராணி வைத்தியருக்கு (அவளது நாய்க்குட்டியின் டாக்டர்) ஃபோன் பண்ணி விசாரித்தாள். அவர் பறவை சரணாலயத்தில் அதை விடும்படி கூறினார். அதற்கு 'நெக்டர்' கொடுக்கும்படி சொன்னார்.

சரணாலயம், நூறு மைல் தூரத்தில் இருந்ததால், நாமே, அதனை இரண்டு மூன்று நாட்கள் பேணுவோம் என்று முடிவெடுத்தோம்.

இந்த ஊரில், (டெட்ராய்ட் - மிசிகன்-யூ.எஸ்.ஏ) சாதாரணமாக எல்லோர் வீட்டிலும் குறைந்தது பத்து மரங்களாவது இருக்கும். ஒவ்வொரு மரத்திலும் குருவிகள், ராபின், அணில்களுக்குத் தானியம், ஹம்மிங் பர்டுக்கு நெக்டர் என்று உணவளிக்க பலவித உபகரணங்களைத் தொங்கவிட்டிருப்பார்கள்.





நல்ல வேளை, லக்ஷ்மியிடம் ஹம்மிங் பர்ட் ஃபீடர் மற்றும் அதனுள் ஊற்றும் திரவமும் இருந்தது. ஜூலியோ சிறு குஞ்சு. அதனால் சிறிது திரவத்தை, என் உள்ளங்கையில் ஊற்றி, அதன் அலகின் அருகில் வைத்துக் குடிக்க வைக்க முயன்றேன். இருவரும் மாற்றி, மாற்றி முயன்று, கடைசியில் வெற்றிகரமாக சிறிது குடிக்க வைத்தோம். ஒரு சிறிய ஸ்பூனில் விட்டு மணிக்கு ஒருமுறை கொடுத்தோம். அதனுடைய கூரிய அலகிலிருந்து, நூல் போன்ற நீண்ட நாக்கு (ஒரு பட்டாம் பூச்சியின் ப்ரபோஸிஸ் போல்) வெளியில் வந்து, திரவத்தை ஸ்ட்ராவினால் உறிஞ்சுவதுபோல் உறிஞ்சு விடும். பாம்பின் நாக்கு போல் 'V' போன்று பிளந்த நாக்கு!

ஜூலி?

குஞ்சை ஒரு கூடையில் வைத்து, சிறு கிண்ணத்தில் சிறிது நெக்டரையும் விட்டு, மேலே ஒரு பேப்பரால் மூடி வைத்தோம். சிறிது நேரம் கழித்துப் பார்த்தால், கிண்ணத்தைக் கவிழ்த்துக் கொட்டி, திரவம் இறக்கைமேலெல்லாம் ஒட்டிக்கொண்டு, குஞ்சு நகரமுடியாமல் திண்டாடிக் கொண்டிருந்தது.

லக்ஷ்மி, ஜூலியை வெளியே எடுத்து, ஒரு ஈர டிஷ்யூவினால் அதன் அலகு, சிறகை எல்லாம் சுத்தம் செய்தாள். பிறகு அதை ஒரு பெரிய லாண்டரி பாஸ்கெட்டில்

வைத்து, ஒரு கண்ணாடி ஷீட்டால் மூடினாள்.

நாங்கள், எத்தனையோ முறை, வீட்டில் 'மேப்பிள்' மரத்தில் கட்டியுள்ள 'ஹம்மிங் பர்ட் ஃபீடரில்' வந்து, நெக்டர் குடிக்கும் பறவைகளை ஃபோட்டோ மற்றும் வீடியோ படம் எடுக்க முயன்று, தோல்வியடைந்துள்ளோம். அதனால், இப்பொழுது, கையில் ஏந்தி, கொஞ்சம் அளவுக்கு, இந்தப் பறவை எங்களுக்கு வாய்ப்பளித்ததில், எல்லோருக்கும் பெரும் மகிழ்ச்சி! பெருமை!

சில மணி நேரங்கள் கழித்து, ஜூலி, மெதுவாக, கூடைக்குள் சுற்றிச் சுற்றித் தாவித்தாவி, பறக்க ஆரம்பித்தது. இரவு வந்தபிறகு, படபடவென்று மேலே மூடியிருந்த கண்ணாடி ஷீட் வரை பறந்து, வெளியே வர முயற்சித்தது. மெலிதாக 'கீய்ங் கீய்ங்' என்று சிணுங்கல் வேறு.

மறுநாள் காலையில், ஜூலியை வெளியே எடுத்து, ஸ்பூனால் நெக்டர் கொடுத்தாள். 'சர்'ரென்று உறிஞ்சி விட்டது. மணிக்கொருதரம், ஒருவர் மாற்றி ஒருவர், அதற்கு ராஜ உபசாரம் செய்தோம்.

அன்று முழுவதும் மற்றக் குழந்தைகளும், சிநேகிதர்களும் 'ஜூலி'யைப் பார்க்க வந்தபடி இருந்தனர்.

அடுத்த நாள் காலை பத்து மணிக்கு, ஜூலியை சுதந்திரமாகப் பறக்க விடலாமென்று முடிவு செய்தோம். இப்பொழுது, அது தானாகவே கிண்ணத்தில் வைத்த நெக்டரைக் குடிக்கத் தொடங்கியது.

ஜூலியை வெளியே விடும் நேரம் வந்ததும், எல்லோரும் அதற்குப் பிரியாவிடை கொடுத்து, பறக்க விட்டோம்.

இரண்டுமுறை வீட்டை வலம் வந்தது. பிறகு, ஒரே மூச்சில் பக்கத்திலிருந்த மரங்களின் ஊடே சென்று மறைந்தது.

ஜூலி குணமாகி, சுதந்திரமாகப் பறந்ததைப் பார்க்க சந்தோஷமாக இருந்தாலும், கனத்த மனதுடன் வீட்டினுள் சென்றோம். மறுபடியும், எங்கள் வீட்டு மரத்திலிருக்கும் 'பர்ட் ஃபீட'ரில் தன் கூட்டத்துடன் ஜூலி வந்து நெக்டர் குடிக்குமா என்று ஆவலுடன் காத்திருக்கிறோம்.

- வசுமதி கிருஷ்ணசுவாமி,
பெங்களூரு



சாம்பார் கொதிக்க ஆரம்பித்ததும், அதில் நன்குத் தேய்த்து சுத்தம் செய்த இரும்புக் கரண்டியில் தாளித்து, கரண்டியோடு போட்டு வைக்கவும். நமக்கு அன்றன்றுத் தேவையான இரும்புச் சத்துகிடைக்கும்.

- எஸ்.கீதா, சென்னை

'நான் ஒரு குழந்தையைத் தத்தெடுக்கப் போகிறேன்' இந்த வாக்கியத்தை முடிப்பதற்குள் 'பூகம்பம்' என்பார்களே, அது இப்படித்தான் இருக்குமோ என்று தோன்றுமளவுக்கு, வீடே அதிர்ந்தது. ஒரு படி மேலே போய், ஒரு பெண் குழந்தையைத் தத்தெடுக்கப் போகிறேன் என்றதும், பிரளயத்தையே அனுபவிக்கிறோமோ என்று எண்ணத் தூண்டியது சுற்றியிருப்போரின் நடவடிக்கைகள்.

திருமணமாகி இருபது வருடங்களாக குழந்தையில்லாமல் ஏங்கி நிற்கும் ஒரு பெண்ணின் உணர்வுகளை இவர்கள்

அதிர்ஷ்ட...



எங்கே புரிந்துகொள்ளப் போகிறார்கள்? இவர்களுக்குத் தெரிந்ததெல்லாம் வாரிசு வேண்டும், அதை எவ்வளவு பணம் செலவழித்தாவது உருவாக்கவேண்டும் என்பதே.

பத்து வருடங்களாகப் பார்த்த டாக்டர் களும், எடுத்துக்கொண்ட சிகிச்சையும் என் மனதையும், உடலையும் எவ்வளவு இம்சித்திருக்கின்றன என்பதை இவர்கள்

தேவதை!

உணர்வார்களா? நாற்பது வயதை நெருங் கும் நான், இனி எப்போது கருத்தரித்து, எந்த வயதில் அந்தக் குழந்தைக்கு உண் டான கடமைகளைச் செய்து முடிப்பது? இப்போதே அடிக்கடி உடல் சோர்வடை கிறது. கணக்கே இல்லாமல் உண்ட மருந்து களின் பக்க விளைவுகள் உடலில் நன்றா கவே தெரிகின்றன. இனியும் 'வேண்டாம் இந்த நரகவேதனை' என்று முடிவெடுத்து விட்டேன்.

அதிர்ஷ்டவசமாக என் கணவரும், நான் படும் அவஸ்தையைக் காணச் சகியாமல், உடன்பட்டுவிட்டார். வயதான இருவரின் பெற்றோரும், உடன் பிறந்தோரும்தான் எதிர்க்கிறார்கள். ஆனாலும், என் முடிவில் எந்த மாற்றமும் இல்லை.

தத்தெடுப்பதற்கான எல்லா ஆவணங் களையும் நிரப்பி, ஆரோக்கியமான பெண் குழந்தையை ஒரு அநாதை ஆசிரமத்தி லிருந்து கொண்டு வந்துச் சேர்ப்பதற்குள் என் வயது இன்னும் ஐந்து வருடம் கூடியது போலாகிவிட்டது. ஆனால், குழந்தையினால் கிடைத்த இன்பமானது பத்து வருடத்தைக் குறைத்துவிட்டது.

மூன்று மாதமே ஆன ஆர்த்தி வந்த நாளிலிருந்து வீடே சொர்க்கமானது. முதலில் விலகி இருந்தப் பெற்றோர்கள், நாங்கள் அனுப்பிய புகைப்படங்கள், வீடியோ படங்கள் எல்லாம் பார்த்து மெள்ள இளகினார்கள். ஒவ்வொருவராக ஏதோ காரணம் சொல்லிக்கொண்டு வீட்டுக்கு வந்தார்கள். ஆர்த்தியைப் பார்த் ததும், அவள் சிரிப்பில் மயங்கினார்கள். என் நாத்தனார் ஒருபடி மேலேப் போய், தன் தம்பி சிரிப்பதைப் போலவே இருப்ப தாகச் சத்தியமே செய்தார். ஆர்த்தியின் அதிர்ஷ்டம், அவள் தத்துக் குழந்தை என்பதை எல்லோரும் மறக்கும்படிச் செய்துவிட்டது. ஆர்த்தி நாளொரு மேனியும் பொழுதொரு சேட்டையுமாக வளர்ந்தாள். அவள் வந்த நேரம் என் கணவருக்கு வேலை உயர்வும், எதிர்பாராத சம்பள உயர்வும் கிடைத்தன. அவளைப் புகழாதவரே இல்லை.

என் வாழ்வில், அடுத்த பெரிய திருப்பு முனை விரைவிலேயே நடந்தது. ஆர்த்திக்கு இரண்டு வயதாகும்போது நான் கருவுற்றேன். மீண்டும் வீட்டில் மகிழ்ச்சி அலை. கோகுல் பிறந்தபோது நாங்கள் எல்லோரும் சந்தோஷத்தின் எல்லையைத் தொட்டுவிட்டிருந்தோம். ஆர்த்தியும், கோகுலும் செய்த அட்டகாசம் எங்களை ஆனந்தத்தில் திக்குமுக்காட வைத்தது.

அன்று ஆர்த்தியின் ஐந்தாவது பிறந்த நாள். எல்லோரும் அவள் வந்த நேரம்தான் கோகுல் வந்து பிறந்தான் என்று அவளைக் கொஞ்சிக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

இவ்வளவு சந்தோ ஷத்துக்கிடையேயும் என்

சி.வைஜெயந்தி

அதுவரை!



உறக்கம் கலையாதவரை

தெரிவதில்லை

கனவுகளின் தாக்கம்

உமிழ்நீர் வற்றாதவரை புரிவதில்லை

தண்ணீரின் ருசி

துயரம் அண்டாதவரை

தோன்றவில்லை

உறவுகளின் அருமை

உயரங்கள் ஒருதவரை கேட்பதில்லை

உற்சாகத்தின் ஒலி

உள்ளங்கள் ஒன்றாதவரை

வருவதில்லை

உள்ளன்பின் ஒளி

எப்போதும் புரிவதில்லை

யதார்த்தத்தின் மொழி!

- லதாபிரபாகர்,

கோவை - 46

மனதுக்குள் ஏதோ ஒரு நெருடல். பத்து வருடங்களாகத் தீவிர சிகிச்சை எடுத்துப் பிறக்காத குழந்தை, ஏன் சிகிச்சையை நிறுத்தி இரண்டு வருடங்கள் கழித்துப் பிறந்தான்? எனக்கு பதில் தெரியவில்லை.

என் நாக்கு கரி நாக்கு என்று என் தங்கை கூறுவாள். அதேபோல் என் எண்ணங்களும்தான் கரி எண்ணங்கள் போலும். ஆர்த்தியின் ஐந்தாவது பிறந்த நாள் அன்று எங்கள் தலையில் இடி விழுந்தது! கோகுல் எங்கள் வீட்டுத் தண்ணீர்த் தொட்டியில் விழுந்து இறந்துவிட்டான். எல்லோரும் 'பர்த்டே பார்ட்டி' ஜோரில் அவன் சிறிது நேரம் காணாமல் போனதைக் கவனிக்கவில்லை. பார்த்தபோது எல்லாம் முடிந்திருந்தது.

ஆயிற்று... மகனைப் பறிகொடுத்த சோகத்தை ஆர்த்தியின் முகத்தைப் பார்த்து மறைக்க முயல்கிறேன். ஆனாலும், அவள் ''தம்பிப் பாப்பா வேணும்'' என்று அடம் பிடிக்கும்போது என்னால் தாங்க முடியவில்லை. எனக்கு இப்போது வயது நாற்பத்தாறு. 'மெனோபாஸ்' நெருங்கிற எல்லா அறிகுறிகளும் ஆரம்பமாகிவிட்டன. இனி எங்கே இன்னொரு குழந்தை?

ஆர்த்திக்கு இப்போது வயது பத்து. வயதுக்கு மீறிய மனப்பக்குவம். ஆனால், அவளால் கோகுலை மட்டும் மறக்க முடியவில்லை.

ஒரு நாள் ''அம்மா, நான் ஒரு தம்பியைத் தத்தெடுக்கப் போகிறேன்'' என்றாள். 10 வருடத்துக்கு முன் நான் சொன்ன சொற்களேதான் சிறிது மாற்றத்துடன் என் காதிலேயே கேட்கின்றன. நானும் பூகம்பமாக, பிரளயமாக வெடிக்கப் போகிறேனா?

இல்லை, என் அதிர்ஷ்ட தேவதை சரியாகத்தான் சொல்வாள். நாங்கள் மூவரும் அநாதை ஆசிரமத்தை நோக்கிச் செல்கிறோம், ஆர்த்திக்கு ஒரு தம்பியைத் தத்தெடுக்க. ●



வீணாக்கலாமா?

நிறைய திருமண விருந்துகளில் சாப்பிடுவதற்கு முன்பே இலையில் எல்லாவற்றையும் பரிமாறி வைத்து விடுகிறார்கள். சிலருக்கு சிலது பிடிக்கும். சிலது பிடிக்காது. இதனால் பலர் சாப்பிடாமலேயே இலையில் வைத்துவிட, அவ்வளவும் வீணாகிறது. சாப்பிட உட்கார்ந்த உடன், ஐட்டங்களைச் சொல்லிப் பரிமாறினால், இந்த விரயத்தைத் தவிர்க்கலாமே!

- எஸ்.எஸ்.ரேவதி சந்தானம்

தற்காலத்தில் பஃபே சிஸ்டம் பெருகியுள்ளது. ஒவ்வொரு விழா வைபவத்திலும் ஒரு பிளேட் இத்தனை ரூபாய் என்ற கணக்கில் பணம் வசூலிக்கப்படுகிறது. அவற்றில் பங்குபெறச் செல்லும் நாம் சிறிய குழந்தைகளுக்கு நமது தட்டில் உணவு கலந்து ஊட்டிவிடலாமே! அச்சிறிய குழந்தைகளுக்கு தனி தட்டு என்று எடுக்கும்பொழுது உணவும் வீணாகிறது, நம்மை அழைத்தவரின் பணமும் வீணாகிறது. யோசிக்கலாமே!

- ஆர்.வசந்தா, ஹைதராபாத்

"என்னங்க, நான்தான் குளிக்கப் போயிட்டேன்னு தெரியும். உங்கம்மா உங்களுக்குக் கொஞ்சம் காஃபி கலந்து தரக் கூடாதா?''- மனைவி கணவனிடம்.

''ஏண்டா... எழுந்திருச்சிட்டியா... இப்ப விட்டா உன்னைப் பிடிக்க முடியாது. முதல் வேலையா உன் மச்சினனுக்கு ஃபோன் போட்டுக் கேளு.''- தாய் மகனிடம்.

''இதப் பாருங்க... காலங்காத்தாலே என் வாயைப் பிடுங்காதிங்க... ஆமா சொல்லிட்டேன்.'' - மருமகன் மாமியாரிடம்.

ஸ்ட்ரோக் போன்ற மனநலம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், இதுபோன்ற களேபர காலை நேரத்திலேயே ஏற்படுகிறது'' என்கிறது மருத்துவம்.



இதெல்லாம் சில இல்லங்களில் கேட்கும் காலை நேர ஓபனிங் டயலாக்குகள். அப்படியே தொடர்ந்தால், மின்னல் முக வெட்டுக்கள், இடி வார்த்தைகள், தூறல்களாய் முணுமுணுப்புக்கள், கண்ணீர் மழை. மொத்தத்தில் வார்த்தைச் சேறுகள் தெறிக்க, உள்ளங்கள் குழம்பிச் சகதியாகும்!

பொதுவாகவே அதிகாலைப் பொழுது என்பது ஒவ்வொரு இல்லத்திலும் அமைதியாகக் கழிய வேண்டிய பொழுது. ஏன் தெரியுமா?

''பெரும்பாலான மனிதர்களுக்கு ஹார்ட் அட்டாக், ஹை பிளட்பிரஷர்,

காலை...

''அதிகாலை நேரம் இறைவன் வாசம் செய்யும் நேரம். அந்த நேரத்தில் வீட்டில் அழுகையும், கூக்குரலுமாக இருந்தால் சாத்தான்கள் குடிபுகுந்து விடும்'' என்கிறது சாஸ்திரங்கள்.

இல்லம் என்றாலே பல்வேறு உறவுகளின் சங்கமம் என்பதால் சந்தோஷங்களும், சங்கடங்களும் மாறிமாறி இருந்து கொண்டுதான் இருக்கும். சந்தோஷங்

...எழுந்தவுடன் படிப்பு!

களைக் காலையில் ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்துகொண்டு, உற்சாகமாக அன்றைய வேலைகளில் ஈடுபட்டு, பிரச்னைகள் பற்றி நிதானமாக மாலையில் அமைதியாகப் பேசித் தீர்த்துக் கொள்ளலாமே.

சரி... காலையில் வேறு என்னென்ன செய்யலாம்? அவரவர் ஒருவருக்கொருவர்



பேசக் கொடுக்காமல், கூடுமானவரை ஒரு விஷயத்தைக் கடைப்பிடிக்கலாம். அதாவது, 'காலை எழுந்தவுடன் படிப்பு', வீட்டுத் தலைவர் உள்வீட்டுச் செய்திகளை அலசிக் கொண்டிருக்காமல், உள்நாட்டு, வெளி நாட்டு விவகாரங்களைத் தெரிந்துகொள்ள செய்தித்தாளை அலசி ஆராய்ந்து படிக்க லாம். அன்றைய வேலைகளை டைரியில் குறித்துக்கொள்ளலாம். மனமிருந்தால் மனைவிக்கு உதவலாம்.

வீட்டுப் பெரியவர்களுக்கு 'காலை எழுந்தவுடன் படிப்பு' என்றால் ஸ்லோகம்தான் பொருந்தும். குளித்து முடித்து ஸ்லோகப் புத்தகம் அல்லது பக்திப் புத்தகங்களைப் படிக்கலாம். அதிகாலை நேரத்தில் ஸ்லோகங்களை வாய்விட்டுச் சொல்வது நல்ல மூச்சுப்பயிற்சி. நுரையீரல் நன்கு வேலை செய்யும்.

இனி குழந்தைகள், வளர்ந்த பிள்ளை கள்! காலை எழுந்ததும் அன்றைய பள்ளிப் பாடங்களை, தினமும் படிப் பதை வழக்கமாகக் கொள்ளும் குழந்தை நிச்சயமாகக் கல்வியில் மேம்பாடு அடை வது உறுதி. அது கைகூடி விட்டால் குழந் தையின் எதிர்காலம் பிரகாசமாக இருக் கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

காலை நேரத்தில் அப்பா கையில் நியூஸ் பேப்பர், தாத்தா கையில் பகவத் கீதை, பாட்டி கையில் ஸ்லோக புத்தகம்? குழந்தைகள் கைகளில் பாட புத்தகங்கள்... இவர்கள் எல்லோரும் அமைதியாகப் படித்துக்கொண்டிருப்பதால் குடும்பத் தலைவியும் அமைதியாக வேலைகளைக் கவனிக்க... பூஜை அறையில் சாம்பிராணி மணம் கமழ, கிச்சனிலிருந்து ஃபில்டர் காஃபி வாசம் மூக்கைத் துழாவ... ஆஹா... என்ன அருமையான காலைப்பொழுது!

- கீதா தெய்வசிகாமணி

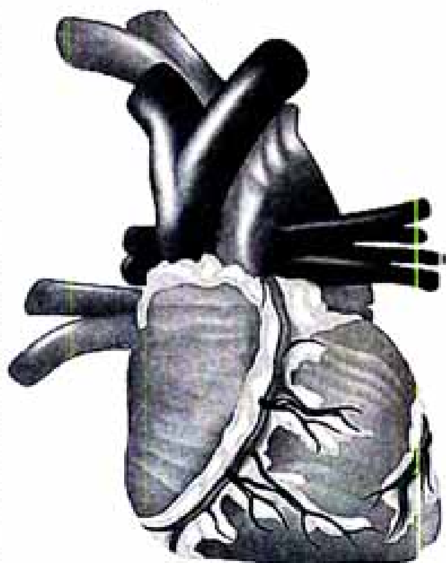
வயதாகும் இருதயம்

வயோதிகம் இதயத்தின் இரத்த நாளங்களில் பல தவிர்க்க முடியாத மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகிறது. இதயத்தின் எடை அதிகரிக்கும்போது வெண்ட்ரிக்கிள் மேலும் அடர்த்தியாகி தசைகளுடன் மாறுவதால் இதயத்தின் வெளிச்சவ்வு வடிவம் மாறிவிடும். அயோட்டா எனும் மூல இரத்தக்குழாய் மேலும் விரிவடைந்து நீண்டுவிடுகிறது.

இந்நிலைக்கு பலகாரணங்கள் உள்ளது. பாரம்பரியம், நீண்ட நாட்களாக கவனிக்கப்படாத உயர் இரத்தஅழுத்தம், சர்க்கரை வியாதி மேலும் புகைபிடித்தல் உடற்பயிற்சியின்மை, தவறான உணவுப்பழக்கம் போன்றவையாகும். அதிக வேலை செய்யும் இதயம் விரைவில் பழுதடைந்து தசைகள் இறுகி இதயத்திலிருந்து வெளியேறும் (Systolic) இரத்தத்தின் அழுத்தம் அதிகமாகிறது.

மேலும் பலர் தனக்கு இதயநோய் இருப்பதே தெரியாமல் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் போது வயோதிகம் கராணமாக மேலும் கடினமாக பாதிக்கப்பட்டு மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது.

70 வயதிற்கு மேல்



மாரடைப்பு காரணமாக மருத்துவச்சிகிச்சை பெறுவது சாதாரணமானாலும் தற்போது 60 வயதிற்குள்ளேயே பலர் மாரடைப்பு நோயினால் அவதிப்படுகிறார்கள்.

வயோதிகத்துடன் கவனிக்கப்படாத இதயநோய் மனிதனின் வாழ்க்கை தரத்தை குறைத்து வாழ்வின் முடிவிற்கு வழிவகுக்கிறது. தெரிந்தும் இதயநோய்க்கு சிகிச்சை பெறாமல் புறக்கணிப்பவர்களின் இறப்பு விகிதமும் அதிகமா கிறது. அதாவது இதயநோய்

தனக்கு இருக்கிறது என்று தெரிந்தவுடன் 1 வருடத்தில் இறப்பவர்கள் எண்ணிக்கை 20%, 5 வருடத்தில் இறப்பவர்கள் 50% ஆகும் இதய நோயில்லாதவர்களை விட இதயநோய் உள்ளவர்களின் இறப்பு விகிதம் 5 முதல் 6 மடங்கு அதிகமாகிறது.



Dr. அயாஸ் அக்பர்

இது போன்ற இதய நோய் அனைத்திற்கும் முழுநிவாரணம் மாற்று இதய அறுவை சிகிச்சை-தான். ஆனால் அதற்காகும் செலவு மற்றும் தானம் செய்பவர் கிடைக்காமல் போவது, சிகிச்சை தோல்வியில் முடிவது போன்ற பல பிரச்சினைகளில் சிக்கித் தவிக்க நேரிடுகிறது.

ஆனால் தற்போது அமெரிக்க நாடுகளில் அறுவை சிகிச்சையின்றி பல இதய நோய்களுக்கு நிரந்தர மருத்துவத் தீர்வளிக்கும் முறைகளை பின்பற்றி வெற்றி பெற்று வருகிறார்கள். அதே சிகிச்சைக்கு இங்கு சென்னை – ஆக்ஸிமெட் மருத்துவமனையில், அமெரிக்க நாடான நியூயார்க் நகர மருத்துவக் குழுவுடன் சேர்ந்து, **ISO 9001-2000** தரம் பெற்று சென்னையில் வெற்றி கரமாக செயல்பட்டு வருகிறது.

இதயத்தசைகள் நோயினால் பாதிக்கப்பட்டு இறுகி, சேரப்படுமுன் நாம் அனைவரும் வருமுன் காத்து விழிப்புடன் இருந்தால், இறப்பு வருவதை வெகுவாக குறைக்கமுடியும். ஆரோக்கியமான உடற்பயிற்சி, உணவுப் பழக்கம், மன அழுத்தமற்ற மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைமுறை வாழ்வதால் நமது இதயத்தை நம்மால் இதமாக வைத்திருக்க முடியும்.

மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி.



OXYMED HOSPITALS
PRIVATE LIMITED
CLOSE TO YOUR HEART

No. 786, Anna Salai, Nandanam,
Chennai. Phone : 4213 1010 / 14 / 16
www.oxymedhospital.in
email : oxymedhospitals@yahoo.com

கொஞ்ச நேரம் தரையில் உட்கார்ந்து கொண்டிருந்துவிட்டு பிறகு எழுந்து நிற்கும்போது காலில் சுரீர் என்ற வலி; ஓர் அசௌகரியம். வலி நிவாரண ஆயின்மெண்ட்களைத் தடவிக் கொண்டேன். ம்ஹூம்... வெந்நீர் ஒத்தடம் ம்ஹூம்... சரி இது சரிப்பட்டு வராது... ஒரு ஆர்த்தோ டாக்டரிடம் போக வேண்டியதுதான் என்று முடிவு செய்துக்கொண்டு சென்றேன்.

'படக்' என்று பூட்டி 'தடக்' என்று தள்ளி...!



எக்ஸ்ரே, ரத்தப் பரிசோதனை முடிந்தது. எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கேன் எடுத்த பிறகுதான் தெளிவாகத் தெரியும் என்று டாக்டர் சொல்லிவிட, இரண்டு நாள் கழித்து ஸ்கேன் எடுக்கச் சென்றேன்.

ஸ்கேன் சென்டர். முதலில் என்னைப் பரிசோதித்தவர், பல படிவங்களில் கையெழுத்து வாங்கிக்கொண்டார். பின்னர் ஓர் அறையினுள் அழைத்துச் செல்லப்பட்டேன்.

ஸ்கேன் கருவியினுள் கால்களை மட்டும் நீட்டி வைத்து அசையாமல் இருக்க இறுக்கமாகப் பூட்டிவிட்டார்கள். பிறகு, சட்டென்று அந்த இடம் முழுவதும் இருட்டாகிவிட்டது. 'ஓ'வென்ற கடலோசை போன்ற சத்தம்.

அந்த இருட்டு, அதீத சத்தம், யாருமற்ற தனிமை மனதினுள் முன்பே இருந்த பயம்... இரண்டு நிமிடம்தான்... ஆனாலும் பலமணி நேரம் ஆனதுபோன்ற உணர்வு. இரண்டு நிமிடம் முடிந்ததும் தடக்கென்று இடுப்புப் பகுதிவரை உள்ளே இழுக்கப்பட பயத்தில் நாக்கு உணர்ந்து போயிற்று.

அப்புறம் வெளிச்சம் வந்தது. என்னை வெளியே தூக்கிவிட்டார்கள். அதெல்லாம் சரி... நோயாளிகள் உள்ளே நுழையும்போதே 'இப்படி இருட்டாக இருக்கும், சப்தமாக இருக்கும். அருகில் ரேடியேஷன் பாதிப்பு காரணமாக ஆட்கள் இருக்க மாட்டார்கள்... ஆனால், நாங்கள் அறையின் வெளியில் நிற்போம். பயப்பட வேண்டாம்' என்று முன்கூட்டியே நிலவரம் சொல்லி அனுப்பக்கூடாதா?

டாக்டர்களுக்கு வேலைப்பளு அதிகம் தான். ஆனால், ஸ்கேன் எடுக்க நம்மைத் தயார் செய்பவர்கள் அல்லது டெக்னீஷியன்கள் ஓரளவு சொல்லிவிட்டால் கொஞ்சம் தைரியமாக இருக்கலாம் அல்லவா?

- ரஞ்சனி,
திருப்பூர்



குளிர்காலத்தில் இட்லி மாவு இலேசில் பொங்காது. குக்கரில் தண்ணீரை கொதிக்கவைத்து கீழே இறக்கி அதில் மாவு பாத்திரத்தை வைத்து மூடி விடவும். மறுநாளே பதமாய்ப் பொங்கி இருக்கும்.

— கே.ஆர்.மோகனா,
ஹரியானா

இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

இந்த யுகம் செல்போன் யுகமாகி விட்டதால், பெரும்பாலோர் கைகடிகாரம் கட்டுவதில்லை. இருப்பினும் மணமக்களுக்கு கைகடிகாரம் பரிசு அளிக்கும் வழக்கம் உள்ளதால், அதைத் தவிர்த்து மணமக்களுக்கு உபயோகமான வேறு ஏதாவது பரிசை வழங்கி, மகிழ்விக்கலாமே!

— பி.காயத்ரி மது, ஓசூர்

****

நம் வீட்டுக்கு உறவினர்கள் வருகை தரும்போது வழக்கமான டி.வி. நிகழ்ச்சிகளைத் தவிர்த்து, வீட்டில் நடந்த சுபநிகழ்ச்சிகள் — திருமணம், கிரகப் பிரவேசம், சீமந்தம் மற்றும் பிறந்தநாள் சி.டி.களைப் போட்டுக் காட்டுங்கள். இவை உறவை வலுப்படுத்த உதவும்.

— எஸ். வைரம்,
சென்னை — 77

****

பழைய ஷேவிங் ப்ரஷ் அழகிய கைப்பிடியுடன் இருப்பதால் கோலத்துக்கு செம்மண் பூச வைத்துக் கொள்ளலாம். பாந்தமாக பூச வரும். அதிக குஞ்சங்கள் இருந்தால் தேவைக்கு ஏற்ப வெட்டி, பயன்படுத்தலாம்.

— டி.எஸ்.அலமேலு, ஸ்ரீரங்கம்

நன்னாரி வேரை இடித்து அரைத்து கொட்டைப்பாக்களவு பசும்பாலில் கலந்து குடிக்க, நரை முடி கருமை நிறம் பெறும்.

— எஸ்.விஜயா சீனிவாசன்,
திருச்சி — 13

****

கோயில்களுக்குச் செல்லும்போது அதிக நகைகள், அதிக மேக்—அப், ஆடம்பர உடைகளைத் தவிர்க்கலாம். பக்திமயமான அந்த இடத்தில் மற்றவர்களின் இறைவழிப்பாட்டிற்கு நமது அலங்காரம் இடையூறு தராதபடி பார்த்துக்கொள்ளலாமே!

— கே.மஹாலக்ஷ்மி,
திண்டுக்கல் — 1

****

தீப்பெட்டி அல்லது கேஸ் லைட்டரின்மீது அழகிய ரேடியம் ஸ்டிக்கரை ஒட்டி வையுங்கள். மின்சார வெட்டின் போது தேடி எடுக்க சுலபமாக இருக்கும்.

— அங்கையற்கண்ணி
அம்மையப்பன்,
திருநெல்வேலி

'எப்படி இருந்த ரமா அண்ணி' -அன்று நூறாவது தடவையாக நினைத்து, பெருமூச்சுவிட்டாள் மாலதி.

நான்கு மாதங்களுக்கு முன், ஒரு நாள் ரமா ஆஃபீஸிலிருந்து தன் ஸ்கூட்டியில் வீட்டுக்கு வந்துகொண்டிருந்த போது சின்ன விபத்து. கீழே விழுந்ததில் ரமாவுக்கு இடது கால் முட்டியில் எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டிருந்தது. உடனடியாக கவனித்து ஆப்ரேஷனும் செய்துவிட்டார்கள். சில நாட்களுக்குப் பின் இன்ஃபெக்ஷன் ஏற்பட்டதால் அதற்கும் சிகிச்சை கொடுக்கப்பட்டது. நன்கு குணமாகி இப்போது வீட்டுக்கு வந்து இருபது நாட்களாகின்றன.

மாலதி யு.எஸ்.ஸில் சமீபத்தில்தான் எம்.எஸ்.கோர்ஸ் சேர்ந்திருந்தாள். அதனால் உடனே லீவு எடுக்க முடியவில்லை. ஏற்கெனவே 'ஹோம் ஸிக்'காக இருந்தவள், அண்ணியைப் பார்க்கும் தவிப்பும் சேர்ந்துகொள்ள, இப்போது கிடைத்த முதல் சந்தர்ப்பத்தில் கிளம்பி வந்து விட்டாள். ஒரு வார



ஏன் மாறினாய் அண்ணி?

● லலிதா விஸ்வநாதன்

லீவுதான் என்றாலும் பரவாயில்லை.

தன்னை அழைக்க விமான நிலையத்துக்கு வந்த மாதவனைப் பார்த்ததுமே கேட்டாள், ''அண்ணி எப்படி இருக்காங்க அண்ணா?''

''என்னத்தைச் சொல்ல? இப்பொழுதெல்லாம் ரமா சரியாகச் சாப்பிடறதுகூட இல்லை. கூடவே இருந்து ரொம்பவும் கட்டாயப்படுத்தினால் மட்டும், மாத்திரைகளை கடனே என்று விழுங்குறா. ஃபிஸியோதெரஃபிஸ்ட்டோட கொஞ்சம்கூட ஒத்துழைக்க மாட்டேங்கறா. ஏதாவது சொன்னா, முறைச்சுக்கிட்டு உட்கார்ந்துடுறா!''

''அண்ணியா..? சீ, அப்படியெல்லாம் இருக்காது'' என்றாள் மாலதி.

''நேற்றுத்தான் டாக்டரைப் போய்ப் பார்த்துவிட்டு வந்தேன். தலைக்கு இன்னொரு ஸ்கேன் எடுத்துப் பார்க்கலாம் என்கிறார்.''

''ஏன்? முதலிலேயே எடுக்கவில்லையா?''

''எடுத்தோம். எல்லாம் நார்மலாகத்தான் இருந்தது. இப்போது எதற்கும் மீண்டும் எடுக்கலாம் என்கிறார்.'' மாதவனின் குரலில் லேசான நடுக்கம்.

''இப்பவும் எல்லாம் நார்மலாகத்தான் இருக்கும். பேசாமல் அண்ணி கொஞ்சநாள் நல்ல ரெஸ்ட் எடுத்தாலே போதும்.''

''நானும் அப்படித்தான் நினைக்கிறேன். நல்ல ரெஸ்ட் கிடைக்கட்டும்னுதான் ரூம் கதவைக் கூட எப்பவும் சார்த்தியே வச்சிருக்கேன். அம்மாவை விடு, சுபாக்குட்டிகூட அவளைத் தொந்தரவு செய்வதில்லை. ஆஃபீஸிலிருந்தும் யாரும் தொந்தரவு பண்ணவேண்டாமென்று சொல்லியிருக்கேன்... பார்க்கலாம்.''

மாதவன் தைரியமாகக் காட்டிக் கொண்டாலும், உள்ளுக்குள் கலங்கி



அப்பளம் பொரிக்கும்போது, அதை நான்காக மடித்து, ஒடித்து வைத்துக் கொண்டால், கொஞ்ச எண்ணெயில் பொரித்துவிடலாம். எண்ணெய் சிக்கனம் மட்டுமல்ல, லன்சுக்கு பேக் செய்வதும் ஈசி.

— பி.ஆரோக்கியமரி,
கும்பகோணம்

யிருப்பது புரிந்தது மாலதிக்கு.

மாதவனுக்கும் ரமாவுக்கும் திருமணம் நடந்து எட்டு வருடங்களாகின்றன. அப்போது மாலதிக்கு வயது பதினாறு. திருமணத்துக்கு வந்த பலரும், ரமா வேலைக்குப் போகிற பெண் என்று அறிந்ததும், அம்மாவிடம் 'இனி நீ சம்பளம் இல்லாத வேலைக்காரிதான், போ' என்று எச்சரித்தனர். மாலதியிடமும் 'இனி நீ பழைய 'பாசமலர்' அண்ணனை எதிர்பார்க்கக் கூடாது' என்றனர். அதனாலேயே அம்மாவும் சரி, மாலதியும் சரி, புதுப் பெண்ணிடம் சற்று கவனத்துடன் நடந்து கொண்டனர்.

ஆனால், எல்லாம் சில நாட்களுக்குத்தான். ரமாவின் மலர்ந்த முகமும், கலகலப்பான சுபாவமும் அந்த வீட்டையே மாற்றிவிட்டது.

பேச்சைப் போலவே எல்லா வேலைகளிலும் ரமாவுக்கு சுறுசுறுப்பு அதிகம்தான்.

போன வருடம் மாலதி திருமணமாகி யு.எஸ். கிளம்பும்போது அம்மா சொன்னாள், ''ரமா மாதிரியே நல்ல பெண்ணாக நடந்துக்கம்மா.'' இவளுக்கும் மனதில் அதே எண்ணம்தான்.

அப்படிப்பட்ட அண்ணி இப்போது கொஞ்சம் ஓய்ந்திருப்பதுதான் யாருக்கும் தாங்கவில்லை!

வீட்டை அடைந்ததும், அம்மாவிடம் ஒரு நிமிடம் பேசிவிட்டு, மாலதி நேராக அண்ணியைப் பார்க்க ஓடினாள்.

''எப்படி இருக்கீங்க அண்ணி?''

''....''

''உடம்பு தேவலையா?''

''கால்வலி இருக்கா?'' எல்லாவற்றுக்கும் ஒரு தலையாட்டல்தான்.

அருகில் ஸ்டூலில் இரண்டு மாத்திரைகள் இருந்தன. ''மாத்திரை போட்டுக்கலையா அண்ணி? நான் தண்ணீர் கொண்டுவரவா?'' என்று வினவினாள்.

இதற்கும் 'வேண்டாம்' என்ற சிறு தலையசைவுடன் கட்டிலில் படுத்துக் கண்களை மூடிக்கொண்டாள் ரமா.

மேற்கொண்டு பேசத்தெரியாமல் ஏன் அண்ணி இப்படி ஆனாள் என்று மனக்கவலையோடு வெளியே வந்தாள் மாலதி.

(அடுத்த இதழில் முடியும்)



ஆலயம் எடுத்த அம்மன்!

திருவாரூருக்கு மேற்கில் 20கி.மீ. தூரத்தில் வெட்டாற்றின் கரையில் உள்ளது பத்தூர் கிராமம். ஸ்ரீ சுந்தரமூர்த்தி நாயனார், பத்தூரில் உள்ள ஸ்ரீ காசிவிஸ்வநாதரை தரிசனம் செய்ய பரிசலில் வந்துகொண்டிருக்கும்போது திடீரென ஏற்பட்ட வெள்ளப் பெருக்கால் பரிசல் கட்டுக்கடங்காமல் இழுத்துச் செல்லப்பட்டது. அப்போது ஸ்ரீ சுந்தரமூர்த்தி சுவாமிகள் மனமுருகி ஸ்ரீ காசிவிஸ்வநாதரை ப்ரார்த்தித்தார். அதன்பின் அப்பரிசல் பற்றி இழுத்து கரை சேர்க்கப்பட்டது. பரிசலைப் பற்றி இழுத்து கரை சேர்த்ததால் பற்றூர் என்றாகி, நாளடைவில் 'பத்தூர்' என்றானது.

உபன்யாஸசக்ரவர்த்தி சேங்காலிபுரம் ப்ரும்மஸ்ரீ அனந்தராம தீக்ஷிதர், ப்ரும்மஸ்ரீ நாராயண தீக்ஷிதர் ஆகியோர் பிறந்தது இந்த ஊரில்தான்.

சுமார் நூற்றைம்பது ஆண்டுகளுக்கு முன் பத்தூரில் வாய்க்கால் வெட்டும் போது கண்டெடுக்கப்பட்ட அம்மன் விக்ரஹத்தை பக்கத்தில் ஓர் ஓலை கொட்டகைப் போட்டு அங்கு வைத்திருந்தார்கள். அனந்தராம தீக்ஷிதரின் தாய்மாமன் கனவில் வந்த அம்மன், தனக்கு ஒரு சிறிய கோவில் கட்டும்படி சொல்லி மறைந்தாள். அதன்படி பத்தூரில் உள்ள அன்பர்களின் ஈடுபாட்டுடன் கோவிலைகட்டி கும்பாபிஷேகத்தையும் செய்து முடித்தனர். தானே ஆலயம் கட்டிக்கொண்டதால் 'ஆலயம் எடுத்த அம்மன்' என்ற பெயர் வரப்பட்டது.

சக்திவாய்ந்த இந்த அம்மனுக்குக் கோவில் கட்டி திருப்பணிகள் செய்து 17 வருடங்கள் ஆகிவிட்டதால், கோவில் மிகவும் சிதிலமடைந்துவிட்டது. எனவே தற்போது பக்தர்கள் உதவியோடு திருப்பணிகள் நடக்கின்றன. கூடவே அம்மனின் அருளாட்சியும் கோலோச்சுகிறது.

- சீதா லட்சுமி மகாதேவன், சென்னை - 83

என் செல்லமே!

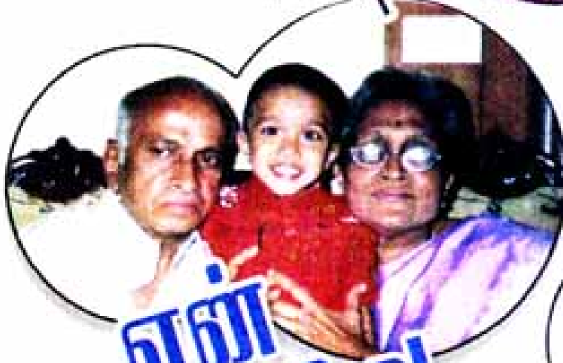
தாத்தா : எஸ்.வெங்கடேசன்
பாட்டி : வி.சிவகாமசுந்தரி
பேத்தி : ஜே.பிரியங்கா



தாத்தா : வி.பாலசுப்ரமணியன்
பாட்டி : பி.கீதா
பேரன் : எம்.ஆர்.ஹரிஹரன்



தாத்தா : டி.எஸ்.விஸ்வநாதன்
பாட்டி : தேவி
பேரன் : சாய் வித்யுத்



தாத்தா : எ.வி.சந்திரமௌலி
பாட்டி : லக்ஷ்மி
பேரன்கள் : கீர்த்தி சாஹர் - வித்யா சாஹர்



தாத்தா : எஸ்.எல்.ஹரிராம்
பாட்டி : சாந்தி ஹரி
பேத்திகள் : ஜெ.கிரண் - ஜெ.திரிஷா





மார்ச் மாதம் ஒன்றாம் தேதி. பெங்களூரில் கல்யாணம் என்று முடிவாகி, எல்லா ஏற்பாடுகளும் நடந்துகொண்டிருந்தன. அதற்குள் என் மாமியார், ''ருத்ரம்மா, கல்யாணத்தை பெரியவர்கள் பார்த்து நிச்சயித்து விட்டோம். ஆனால், மணமக்கள் இருவரும் ஒருவரையொருவர் பார்த்துக் கொள்ளவில்லையே! என் மகனும் ஊரிலிருந்து வந்திருக்கிறான். இருவரும் சந்திக்க ஏற்பாடு செய்யலாமே!'' என்று தயங்கிக்கொண்டே கேட்டிருக்கிறார்.

மிகவும் கட்டுப்பாடான எங்கள் கவுடா இனத்தில் திருமணத்துக்கு முன் பொண்ணு - மாப்பிள்ளை பார்த்துப் பேசுவது எல்லாம் அனுமதிக்கப்படாத காலம் அது! என்னுடைய நல்ல நேரம்! அம்மா சிறிது யோசனைக்குப் பிறகு தலையாட்டி விட்டார்.

''சரோஜா! உன்னைப் பெண் பார்க்க வருகிறார்கள். இரண்டு நிமிஷத்துக்கு மேலே அவங்க எதிரே நிக்கக்கூடாது. கேட்ட கேள்விக்குப் பதிலை மட்டும் சொல்லிவிட்டு உள்ளே போயிடணும்!'' என்று அம்மா அன்புக் கட்டளையிட்டார்.

நானும் வழக்கம் போல, ''எஸ்... அம்மா!''தான்!

பெங்களூர் மல்லேஸ்வரத்தில் இருக்கும், இதே வீடு... இதே இடத்தில்... இதே சோபாவில் என் கணவர் அமர்ந்திருந்தார். அவர் பக்கத்து உறவினர்கள், ஐம்பதுக்கும் மேற்பட்டோர் ஹாலில் குழுமியிருக்க, நான் மாடியிலிருந்து கீழே இறங்கி வந்தேன்.

அப்பொழுதெல்லாம் நான் ஸ்லிம்மாக இருப்பேன். அதனால், விதவிதமான பருத்திப் புடைவைகளை கஞ்சி மொர மொரப்புடன் அணிவேன். அன்றைக்கு காண்ட்ராஸ்ட் பார்டர் போட்ட வெண்ணிற காட்டன் புடைவை அணிந்திருந்தேன்.

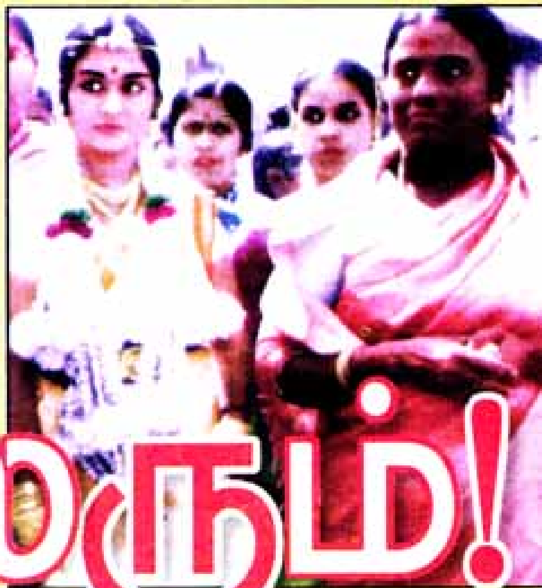
தொட்டால்

பி.சரோஜாதேவி



துளி மேக்கப் கிடையாது. கண்ணுக்கு மை... பொட்டு... சின்னக் கீற்றாக விபூதி! ஜடை பின்னி, தலை நிறைய பூ வைத்திருந்தேன். எளிமையான நகைகள்... கையில் வாட்ச்! (நான் தூங்கும்போதுகூட வாட்ச் அணியும் பழக்கம் உள்ளவள். திடீரென்று விழிப்பு வந்தால், மணி பார்த்துக் கொள்வதற்காக, கையில் சதா வாட்ச் கட்டிக் கட்டி அதுவே பழக்கமாகி விட்டது!)

எளிமையான நகைகள் என்று சொன்னேனே! அது என்ன தெரியுமா?



பூ மலரும்!



10

காதுகளில் தங்க வளையங்கள். கழுத்தில் ஆஞ்சநேயர் டாலர் வைத்த தங்கச் சங்கிலி (அது இன்றைக்கும் என் கழுத்திலேயே இருக்கு!) இரு ஜோடி வளையல்கள் மட்டுமே. பொட்டு மட்டும் என்னுடைய ஃபேவரிட் ஸ்டைலான நீள் திலகம்!

மெள்ள மாடிப் படிகளில் இறங்கி வந்து, ஹாலில் நின்றேன். என்னைப் பார்த்ததுமே, அவர்... 'சடக்' என்று எழுந்து நின்று 'வணக்கம்' என்றார். 'சட்' என்று கண்களை உயர்த்தி அவரைப் பார்த்தேன்.

நல்ல உயரமாக, கண்களில் அறிவொளி தெரிய, குறுஞ்சிரிப்புடன் ஸ்ரீஹர்ஷா இருந்தார். கம்பீரமாக கறுப்பு நிற கோட்-சூட்டில் அவர் எழுந்து நின்ற அந்த விநாடி, நான் மனதால் விழுந்துவிட்டேன்.

அந்தக் காலத்தில், பெண் பார்க்க

வரும்போது, எந்த ஆணாவது எழுந்து மணப்பெண்ணுக்கு மரியாதை தெரிவிப்பதைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? எனக்கு அந்த ஒரு காரணத்துக்காகவே அவர் மீது மிகப்பெரிய மதிப்பு ஏற்பட்டுவிட்டது.

''நீங்க பெரிய ஸ்டார் என்று தெரியும். உங்க மனசாட்சிக்கு விரோதமில்லாமல் நீங்க நடந்தா போதும்... மற்றபடி எந்த விஷயத்திலும் உங்களை ஃபோர்ஸ் பண்ணமாட்டேன்!'' என்று மூன்றே வரிகள்தான் பேசினார்.

நான் ''சரி!'' என்பதுபோல தலையாட்டிவிட்டு அம்மாவைப் பார்த்தேன்.

ஸ்ரீஹர்ஷா, என்னிடம் சொன்ன வார்த்தைகளுக்கு அர்த்தம் தெரியாமல்தான் நான் அன்று தலையாட்டினேன். இப்போது அதன் சூட்சுமத்தைப் புரிந்து வியந்து போகிறேன். 'இந்திய தாம்பத்தியத்தின் முழுமையான அர்த்தத்தையும் அடிப்படை நம்பிக்கையையும் இணைத்து எத்தனை அழகாக அன்று பேசிவிட்டார்!' என்று பலமுறை பெருமைப்பட்டிருக்கிறேன்.

அதைத் தொடர்ந்து, ''நான் எளிய வாழ்க்கையை விரும்புகிறவன். 'பெல்' நிறுவனத்தில் இன்ஜினியராக இருக்கிறேன். என்னுடன் அட்ஜெஸ்ட் செய்து உன்னால் வாழ முடியுமா?'' என்று கேட்டார்.

நான் வாயே திறக்காமல், ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் 'சரி...சரி' என்று தலையை ஆட்டினேன்.

அம்மா, 'போதும் பேசியது. உள்ளே போ!' என்று கண் ஜாடை காட்டினார்கள். நான் மெள்ள உள்ளே போய் விட்டேன்.

நான் தனியாக இருந்த சமயம், என் தோழிகள் வந்து என்னைக் கேலி செய்யத் தொடங்கினார்கள்.

''மாப்பிள்ளை எப்படி? உனக்கு ஸ்ரீ

"நீங்க பெரிய ஸ்டார் என்று தெரியும். உங்க மனசாட்சிக்கு விரோதமில்லாமல் நீங்க நடந்தா போதும்... மற்றபடி எந்த விஷயத்திலும் உங்களை ஃபோர்ஸ் பண்ணமாட்டேன்!"



ஹர்ஷாவைப் பிடிச்சிருக்கா?'' என்று சீண்டினார்கள். நானும் குறும்பாகவே, என்னுடைய விரல்களை முகத்துக்கு எதிரே வைத்துக்கொண்டு ஒவ்வொன்றாக மடக்கிக்கொண்டே, ''நல்ல உயரம்- சரி, நல்ல உடல் அமைப்பு- சரி, நன்றாகப் படித்திருக்கிறார்- சரி, வெளிநாட்டுக்குப் போய் திரும்பியிருக்கிறார்- சரி, நல்ல வேலையில் இருக்கிறார்- சரி, எந்தக் கெட்டப் பழக்கமும் இல்லை-சரி, நல்ல குணசாலி- சரி, தெரிந்த குடும்பம்- சரி.. ஆனால்...'' என்று சோகமாக இழுத்தேன்.

''என்ன ஆனால்?'' என்று எல்லோரும் ஒரே குரலில் கேட்டார்கள்.

''நிறம்தான் கொஞ்சம்...'' என்று இழுத்தேன்.

''ஓகோ... அதுதான் கொஞ்சம் குறைவா! இங்கே மட்டும் என்ன? பவுன் நிறம் பளபள என்கிறதோ?'' என்று ஒரு குரல் கேட்டது. என் தாயார் என் பின்னால் நின்று கொண்டிருந்தார்.



✱ கெங்கல் ஹனுமந்தையாவுடன் மணமக்கள்

நான் பயந்து போய் நிற்க, என் தோழிகள் எல்லோரும் 'கலகல' என்று சிரித்தபடி, கட்டியணைத்து என் கன்னத்தைக் கிள்ள, அந்த சந்தோஷத்தை என்னால் மறக்கவே முடியாது!

கல்யாண ஏற்பாடுகள் தடபுடலாக நடந்தன. நானோ ஹைதராபாத்தில் படப்பிடிப்புகளில் பிஸியாக இருந்தேன். கர்நாடக மாநிலத்தின் முன்னாள் முதலமைச்சராக இருந்தவர் கெங்கல் ஹனுமந்தையா. அவருடைய காலக் கட்டத்தில்தான், பெங்களூரின் புகழ்பெற்ற 'விதான் சௌதா' தலைமைச் செயலகம் கட்டப்பட்டது. அவர் எங்களுடைய மிக நெருங்கிய உறவுக்காரர் என்பதால், கல்யாண ஏற்பாடுகள் எல்லாம் அவரது தலைமையில்தான் நடந்தன.

பெங்களூரில் உள்ள உட்லண்ட்ஸ் ஹோட்டலில் கல்யாணம் நடந்தது. 'மஞ்சள் நலங்கு' வைக்கும் நிகழ்ச்சியிலிருந்து, எல்லாமே சம்பிரதாயமாக கவுடா இன வழக்கப்படிதான் நடந்தது.

''தாலி கட்டும்வரை பேசக் கூடாது... நிஷ்டையில் இருந்தபடி கௌரி பூஜை செய்யணும்'' என்று அம்மா சொல்லியிருந்ததால், சிரத்தையாக பூஜை செய்தேன். 'அந்தர்பட்டா' என்றொரு நிகழ்ச்சி! மணமக்களிடையே ஒரு திரையைப் பிடித்துக்கொண்டு, மந்திரங்களைச் சொல்வார்கள். திரையிறக்கப்படும் சமயம் பார்த்து, கையிலிருக்கும் அரிசியையும் ஜீரகத்தையும் எதிரே நின்றிருக்கும் பொண்ணு / மாப்பிள்ளையின் தலை மீது வீசணும். யார் முதலில் வீசுகிறார்களோ அவர்கள் கைதான் குடும்ப வாழ்க்கையிலும் ஓங்கியிருக்கும் என்பது நம்பிக்கை.

ஹர்ஷாவின் நண்பர்களும், உறவினர்களும் அவரை முதலில் வீசும்படி தூண்டிக்கொண்டிருந்தார்கள்.

பதிலுக்கு என் தோழிகள், உறவுப் பெண்கள், ''சரோஜா... நீதான் மாப்பிள்ளை தலைமீது போடணும்... ரெடியா இரு!'' என்று என்னை உற்சாகப்படுத்திக்கொண்டிருந்தார்கள்.

எனக்கென்னவோ அது ஒரு ஜாலியான போட்டி போலவும், அதில் நான்தான் ஜெயிக்கணும் என்றும் தோன்றிவிட்டது. அதனால் திரை இறங்கக் காத்திருந்து துள்ளியபடியே அரிசி, ஜீரகத்தை அவர் மீது வீசி விட்டேன். ஆனால் அவரோ, முயற்சியே செய்யவில்லை.

நான் போட்ட பிறகு மெள்ள என் தலை மீது தூவினார்.

''ஏண்டா இப்படிப் பண்ணிட்டே?'' என்று அவருடைய நண்பர்கள் சதாய்த்தார்கள்.

அவரோ, ''அவங்களே போடட்டும்...



நீங்கள் திருமணம் செய்து கொண்டால், நான் கல்யாண மண்டபத்துக்கே வந்து தற்கொலை செய்து கொள்வேன்!

அவங்கதான் எப்பவும் ஜெயிக்கணும்!'' என்றாரே பார்க்கலாம்!

கல்யாணத்துக்கு நிறைய வி.ஐ.பி.கள், ரசிகர்கள் வந்திருந்து வாழ்த்தினார்கள் என்பதைவிட, வராத வி.ஐ.பி.க்களே இல்லை என்று சொல்வதுதான் சரியாக இருக்கும்.

என்மீது அளவு கடந்த பிரியம் வைத்திருந்த ரசிகர் ஒருவர். ''நீங்கள் திருமணம் செய்து கொண்டுவிட்டால், கலை உலகிலிருந்து விலகிப் போய் விடுவீர்கள். நான் அதைத் தாங்கமாட்டேன். கல்யாண மண்டபத்துக்கே வந்து தற்கொலை செய்துகொள்வேன்'' என்று உருக்கமாக கடிதம் எழுதி இருந்தார். அப்படி எதுவும் அசம்பாவிதமாக நடந்து விடாமல் இருக்க, போலீசார் 'மஃப்டி'யில் ஆங்காங்கே கண்காணித்தார்கள்.

கல்யாணத்துக்கு திருமதி எம்.எஸ்.சுப்பு லக்ஷ்மியும் அவரது கணவர் சதாசிவமும் வந்திருந்தார்கள். அவர்கள் வந்து ஆசி கூறியது எனக்கு மிகுந்த மனநிறைவை அளித்தது. மாலை நடந்த எம்.எஸ். அம்மா கச்சேரியில் எனக்குப் பிடித்த 'தாலன மாடிகோ என்ன!' பாடினார்கள். அந்தப் பாடலைக் கேட்கும்போதெல்லாம் எம்.எஸ்ஸின் இனிய முகமும் திருமண நிகழ்ச்சியின் மங்களகரமான அமைப்பும்தான் என் கண்முன் தெரியும்.

மறுநாள் திருப்பதிக்குப் போனோம். அமெரிக்காவிலிருந்து இறக்குமதி செய்யப்பட்ட 'இம்பாலா' கார் ஒன்றை என் தாயார் எனக்குத் திருமணப் பரிசாக அளித்தார். என் தந்தை காரோட்ட, என் தாயுடனும் என் கணவருடனும் திருப்பதிக்குப் போய் ஏழுமலையானைத் தரிசித்தேன்.

மார்ச் ஐந்தாம் தேதி சென்னை உட்லண்ட்ஸ் ஹோட்டலில் வரவேற்பு நிகழ்ச்சி நடந்தது. அந்த விழாவுக்கும் திரை உலகப் பிரமுகர்கள், நண்பர்கள் குடும்பத்தோடு வந்து வாழ்த்தினார்கள்.

(பூ மலரும்)

சந்திப்பு : **அனுராதா சேகர்**

படம் : **ஞானபிரகாசம்**

சென்னை வாசகி வேதவல்லி சமையலுக்கு குக்கரை வைத்தவுடனேயே வெயிட்டைப் போட சொல்லியிருந்தார். குக்கரில் ஏதேனும் அடைப்பு இருந்தால் குக்கர் வெடிக்கும் அல்லது ஸேப்டி வால்வ் திறந்து குக்கரில் உள்ள அனைத்துப் பொருட்களும் வீசியடிக்கும் அபாயம் இருக்கிறது. நீராவி வெளியேறுகையில் வெயிட் போடுவதே பாதுகாப்பானது.

- எஸ்.செல்வசுந்தரி, திருச்சி

கைவேலை செய்யத் தேவையான சாமான்கள் எங்கு கிடைக்கும் என்று குறிப்பிட்டது மிகவும் பயனுள்ள விஷயம்.

- எஸ்.ஜானகி சுப்ரமணியம், திருப்பூர்-1

'பெண்மை போற்றி-64' இணைப்பு, பாதுகாத்து படிக்கப்பட வேண்டிய ஒன்று.

- யாழ்காவின், கவுந்தப்பாடி

'பெண்மை போற்றி 64' தலைப்பில் சில முக்கியப் பிரபலங்களின் எண்ணச் சிதறல்கள் எழுத்தோவியமாக வந்துள்ளது. மூர்த்தி சிறிதானாலும் கீர்த்தி மிசப் பெரியது.

- எஸ்.கமலா, திருச்சி-17

'பெண்மை போற்றி' நய்ஹாவின் தொகுப்பில் ஒவ்வொருவரின் கருத்துக்களும் பெண்மைக்குக் கிடைத்த வைர முத்திரைகள்!

- கே.பானுமதி, சென்னை - 44

கலர்ஃபுல் - பியூட்டிஃபுல் - பவர்ஃபுல் என்ற தாரகமந்திரங்களால்

சுக்ரதசைதான்!

நன்றி தோழியரே!

என்னுடைய தீராத தலைவலியைப் பற்றிப் படித்துவிட்டு நூற்றுக்கணக்கான வாசகியர்கள் கடிதம் மூலமும், தொலைபேசி மூலமும் தங்களுடைய அனுபவங்களையும், நிவாரண வழிகளையும் பகிர்ந்துகொண்டனர். கடிதம் எழுதும் பழக்கமே முற்றிலும் இல்லாது போன இந்தக் காலத்தில், எனக்கு இத்தனை கடிதங்கள் குவிந்ததைப் பார்த்து மிகவும் சந்தோஷம் அடைந்தேன். உங்களது பிரார்த்தனைகளின் மூலமாகவே எனக்கு குணமாகிவிடும் என்ற நம்பிக்கை இருக்கிறது. அனைவருக்கும் மனமார்ந்த நன்றி!

- நர்மதா சுவாமிநாதன், சென்னை -78



வாசகர் நெஞ்சங்களில் ஹவுஸ்ஃபுல்லாகி, எப்போதுமே சக்ஸஸ்ஃபுல் ஏடாகிவிட்டது மங்கையர் மலர்.

- ஆர்.ஜி.ஏ.வனிதா, திருச்செந்தூர்

✉ பெண்மை போற்றி 64! தீபாவளிப் பட்சணங்கள் 108! 222 = 2+2+2=6. 6 சுக்ரனின் எண். ஆக வாசகியருக்கு சுக்ர தசைதான்!

-ஜெ.மூஹாதேவி மகேஷ், கோயம்புத்தூர்





✉ 'பெண்மையும் மேன்மையும்' பரிசுக் கதை மிகச் சிறப்பு. கல்லுக்குள் ஈரம் இருப்பதுபோல் பாண்டியம்மாவின் மனதில் இருந்த கருணை வெளிப்பட்ட விதம் பாராட்டத்தக்கது.

- எஸ்.சீனிவாசன், மதுரை

✉ 'பெப்பர் பாப்கார்ன்'ல் கு.ஞானசம்பந்தனின் பதில்கள் அருமை. தந்தையை அவர் நூலகத்துக்கு ஒப்பிட்டதும், சிதை நெருப்பு நூலகத்தை அழித்தது தெரிந்ததும் அழுதேன்.

- மீ.மகாநந்தினி, திருவண்ணாமலை

✉ 'அக்டோபர் 2008' அட்டைப்படம் (ஸ்ரேயா) வித்தியாசமான கலரில் சூப்பராக இருந்தது.

- என்.பாலகிருஷ்ணன், மதுரை

✉ மாத்தி யோசிக்கிறது பற்றிய கேள்விக்கு அனுஷா நடராஜன் பதில் வெகு அருமை. அரிசி ஒரு படி ஒரு ரூபாய் அல்ல. கிலோ ஒரு ரூபாய். நீர் எந்தக் காலத்தில் இருக்கிறீர்?

- ஸ்ரீவித்யா காளிதாஸ், சிதம்பரம்

✉ மங்கையர் மலர் இதழ் ரூ.20/-ஆக விலை உயர்த்தியபோதும், மூன்று புத்தகங்களுடன் அதிக பக்கங்களுடன், நிறைய பரிசுகளுடன் வெளியிட்டுத் திணறச் செய்துவிட்டீர்கள்.

- எஸ்.எல்.ராஜாராம், கோவை - 29

✉ எதைப் பண்ணுவது; எதைத் தவிர்ப்பது திக்குமுக்காடிவிட்டோம். ஒன்றா... இரண்டா... 108 பட்சணங்கள் - அப்படியும் திகட்டவில்லை.

-லதா ராஜகோபால், சென்னை - 24

✉ வரும் தீபாவளியில் 108 பட்சணங்களையும் செய்ய முடியாவிட்டாலும் ஒவ்வொரு தீபாவளிக்கும் நான்கு விதமான பட்சணங்களை செய்து அசத்தலாம் என முடிவு எடுத்துள்ளேன்!

- எஸ்.புவனா சாமா, சீர்காழி











நல்ல வேளையாக எதிர்முனையில் டாக்டர் தேவசேனாவே ரிசீவரை எடுத்தார். ஜோதியின் கேள்வியைக் கேட்டதும் சிரித்தார். ''நாடிபிடித்துப் பார்த்தே கரு உருவானதைக் கண்டுபிடிச்சிட முடியும்னா எங்க வேலை ரொம்ப சுலபமாயிடுமே'' என்றார்.

''அதாவது?'' என்று இழுத்தாள் ஜோதி.

''காலகாலமாக சினிமாவிலே இப்படிக் காட்டினாலும் நாடித்துடிப்பின் மூலம் கரு உருவானதை கண்டுபிடிக்க முடியாது. நார்மலை விட அதிகமாக நாடி துடிப்பதைக் கொண்டு அப்படி ஒரு முடிவுக்கு வந்துட முடியாது. காய்ச்சல், படபடப்பு இந்த மாதிரி வேறு காரணங்களினாலே கூட ஒருவருடைய நாடி அதிகமாகத் துடிக்க வாய்ப்பு இருக்கு'' என்றார் டாக்டர் அழுத்தம் திருத்தமாக.

வாசலில் யாரோ நுழைவது கேட்டது. ''அக்கா விக்கி எங்கே காணோம்'' என்று குரல் கொடுத்தபடி உள்ளே நுழைந்தான் கார்த்தி.

''டேய் சும்மா கதையளக்காதே. நீ ஜோதியை தேடிக்கிட்டுதான் இங்கே வந்திருக்கேன்னு எனக்குத் தெரியும்'' என்று சிரித்த ரம்யா அவனுக்குக் காப்பி போட்டுக் கொடுத்தாள். பிறகு ''கார்த்தி, நாம மாங்காடு கோயிலுக்குப் போயிட்டு வரலாமா?'' என்றாள் ரம்யா.

''தாராளமா போகலாமே. ஜோதி சீக்கிரம் கிளம்பு பார்க்கலாம்''

ஜோதி தயங்கினாள். ''டாக்டர் என்ன சொல்லியிருக்காங்கன்னா.....''

கோயிலுக்குப் போவதைப் பற்றி டாக்டர் என்ன சொல்லியிருக்க முடியும்? ரம்யாவும் கார்த்தியும் வியப்புடன் ஒருவரையொருவர் பார்த்துக்கொண்டனர்.

''கோயில்னு இல்லை. பொதுவாகப் பயணத்தைப் பற்றி சொன்னாங்க. இந்த ஸ்டேஜிலே நான் பயணம் செய்வதிலே தப்பில்லையாம். ஆனால் கரடுமுரடான பாதைகளில் பயணங்களைத் தவிர்ப்பது நல்லதுன்னார். முக்கியமாக கருத்தரித்த முதல் மூன்று மாதங்களிலே இதில் கவனம் தேவையாம். சிலருக்கு கர்ப்பப் பை நஞ்சுக் கொடியின் கீழ்ப் பகுதியில் பதிந்திருக்கும். அப்படிப்பட்டவங்க பயணம் போகும் விஷயத்திலே அதிகப்படி கவனம் செலுத்தனுமாம்'' என்றாள் ஜோதி.

''கவலைப்படாதே. உன்னைப் பார்த்து கவனமாகத்தான் கூட்டிட்டுப்

போவான் என் தம்பி'' என்றாள் ரம்யா சிரித்தபடி.

ஜோதிக்கு அன்பான மாமியார்தான் வாய்த்திருந்தார். ஆனால் ஒரு விஷயத்தில் மட்டும் தான் ''மாமியார் கொடுமை''யை அனுபவிப்பதாக நினைத்தாள் ஜோதி.

இரண்டரை மாதக் கருவைத் தாங்கியிருக்கும் இந்த சமயத்தில் ஜோதிக்கு அடிக்கடி குமட்டல் ஏற்பட்டது. வாந்தி வந்தது ஆனாலும் மாமியார் ''நிறையச் சாப்பிடு'' என்று கட்டாயப்படுத்திக் கொண்டிருந்தாள்.

இந்த நிலையில் ''நீ வேணா கொஞ்ச நாள் உங்கம்மாவோடு இருந்திட்டு வாயேன்'' என்று கார்த்தி கூறியது தேனாக இனித்தது.

''அம்மா உனக்கு ஒரு விஷயம் தெரியுமா? நான் உண்டாகியிருப்பதாலே ரெண்டு பேர் சாப்பிடும் சாப்பாட்டை நான் சாப்பிடணுமாம். எங்க மாமியார் சொல்றாங்க'' என்று சிரித்தாள் ஜோதி.

''அக்கறையிலேதானே அப்படிச் சொல்றாங்க'' என்று சம்பந்திக்கு வக்காலத்து வாங்கினாள் ஜோதியின் அம்மா.

''அப்படின்னா ஒருத்தியின் வயித்திலே ரெட்டைக் குழந்தைன்னா அவ மூணு பங்கு சாப்பிடணுமா?'' என்று ஜோதி சிரிக்க, அம்மா கண்டித்தாள்.

''கேலி செய்யாதே உன் மாமியார் சொன்னது சரிதான். நீ ரெண்டு மடங்கு உணவு சாப்பிட்டால்தான் உன் குழந்தை ஆரோக்கியமாகப் பிறக்கும்''.

''ஜோதிக்குக் குழப்பமாக இருந்தது டாக்டரிடம் கேட்க முடிவு செய்தாள் அன்று மாலை டாக்டரை சந்தித்தபோது அம்மாவும் கூட வந்திருந்தாள்''

- தொடரும்

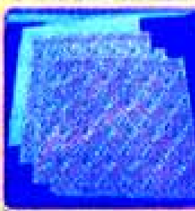
















அனுஷா நடராஜன்

எம்.பிரபாவதி, திருச்சி-2

எத்தனையோ கவிஞர்கள் இருக்க, ஒரு சில பாடலாசிரியர்கள் மட்டும் பிரகாசிப்பது ஏன்?

சிறந்த கவிதை என்பது சாதாரண கருத்துக்களை வியப்பூட்டும் முறையில் சொல்வது அல்ல; வியப்பூட்டும் கருத்துக்களை எளியச் சொற்களில் சொல்வதுதான்! வாலி, கண்ணதாசன், வைரமுத்து... போன்றவர்கள் அதில் கைதேர்ந்தவர்கள்! லேட்டஸ்டாக நா.முத்துக்குமாரும் பிரகாசிக்கிறார்.

ஆஷா ராணி, பெரம்பூர்

சமீபத்தில் 'ஆ..!' என்று ஆச்சரியப்பட்ட சினிமா செய்தி என்ன?

அஜீத்தின் 'ஏகன்', 'விஜய்யின் 'வில்லு' இருபடங்களுமே, இந்த ஹீரோக்களின் நாற்பத்தெட்டாவது படம். இயக்குபவர்கள் அண்ணன் தம்பிகளான ராஜு சுந்தரம் - பிரபு தேவா, இருபடங்களிலுமே கதாநாயகி நயன்தாரா... தயாரிப்பாளர் ஐங்கரன் இன்டர்நேஷனலின் கருணாமூர்த்தி!

அறுபதுக்கு மேல் என்ன



கே.எஸ்.குணசேகரன், மாங்காடு

என்ன இருந்தால் மதிய உணவு சுவையாக இருக்கும்? வடை? அப்பளம்? ஊறுகாய்?

பசி!



வனஜா சௌந்தர்ராஜன், புதுக்கோட்டை

தமிழில் இன்னொரு புது டீ.வி.சேனல் வருகிறதே!

வாங்கோ ஜீ! பத்தோடு ஒண்ணாக இல்லாமல் சத்தோடு ஃபன்னாக இருங்கோ ஜீ! தமிழ்ப் பெண்களின் மூளைகளைச் சலவை செய்யாமல் இருங்கோ ஜீ!

கே.சாரதா மணிவண்ணன், மும்பை -2

மகாசுவாமிகள் என்றதும் உங்கள் நினைவுக்கு வருவது எது?

அவர் சொன்ன குட்டிக் கதைகள்தான்!

திருடன் ஒருவன், இரவு நேரத்தில் ஒரு வீட்டின் மீது படர்ந்திருந்த பூசணிக்காயைத் திருடுவதற்காக கூரை மீது ஏறினானாம். பூசணிக்காயைத் தேடித் துழாவி, அறுப்பதற்குள், பிடி நழுவி,

தேவை?

கீழே விழுந்துவிட்டானாம்! ஓடுகள் உடையும் சப்தம் கேட்டு விழித்துக் கொண்ட ஊர் மக்கள், திருடனைப் பிடித்துவிட்டார்கள். பூசணிக்காயின் சாம்பல் பட்டு, உடம்பெல்லாம் வெண்மையாக நின்ற அவனது கோலத்தைப் பார்த்து, யாரோ அருள் முனிவர் என்று நினைத்து கீழே விழுந்து பய பக்தியுடன் வணங்கினார்களாம்.

பூசணிக்காயின் சாம்பல் மேனியில் பட்டதற்கே இந்த மாற்றம் என்றால்,

பவித்ரமான விபூதி பட்டால் தனக்கு எத்தனை உயர்ஸ்தானம் வந்து சேரும் என்று சிந்தித்து, பக்திமானாக மாறிவிட்டானாம்!

ராஜி கணேசன், வளசரவாக்கம்

'பாசமலர்', 'துலாபாரம்' - போன்ற படங்களை எத்தனை முறை பார்த்தாலும் அழாமல் இருக்க முடியவில்லை... உங்களுக்கு?

சாரி, நான் அப்படியே நேர்மாறு! 'காற்றினிலே... பெருங்காற்றினிலே', 'பூஞ்சிட்டுக் கன்னங்கள்', 'மலர்ந்தும் மலராத', பாடல்களின் ஆரம்ப வரிகளைக் கேட்டாலே, மனம் சோர்வுற்று விடும். அதனால், 'டக்' என்று மாற்றி விடுவேன்!

'அதோ அந்தப் பறவை போல', 'எங்கேயும் எப்போதும்', 'நாக்குமுக்க' போன்ற உற்சாகப் பாடல்கள் தான் என் சாய்ஸ்!

எஸ்.விஜயராணி, ஓசூர்-2

பதினெட்டு வயது வரை ஒரு பெண்ணுக்கு நல்ல பெற்றோர் தேவை. இருபது முதல் ஐம்பது வயது வரை நல்ல கணவர் தேவை. ஐம்பதுக்கு மேல் என்ன தேவை? அறுபதுக்கு மேல் என்ன தேவை?

ஐம்பதுக்கு மேல் நல்ல ரொக்கம் தேவை... அறுபதுக்கு மேல் நல்ல டாக்டர் தேவை!

ஸ்வர்ணவல்லி கணேசன், திருப்பூர்

"உயிர்களிடத்தில் அன்பு வேணும்" என்று பாடியவர் பாரதி. அவரே யானை மிதித்ததால்தானே இறந்து போனார்?

நமக்கெல்லாம் எருமை மீது வரும் எமன், மகாகவி என்பதால் கோயில் யானை மீது வந்து, ராஜமரியாதை செய்தானோ என்னவோ!

வி.சந்திரசேகர், சென்னை - 88

பெண்ணின் வயதையும் ஆணின் சம்பளத்தையும் கேட்கக் கூடாது என்பது ஏன்?

முந்தையது நினைத்ததைவிட அதிகமாக இருந்தாலோ, பிந்தையது எதிர்பார்த்ததை விட குறைவாக இருந்தாலோ உங்களுக்கு டென்ஷன் ஆகிவிடுமில்லையா? அதனால் தான்!



சென்னை மந்தவெளி, தேவநாதன் தெருவில் இருந்த விளம்பரப் பலகைகளில் நான் ரசித்தவை:-

CAPZ N TABZ (ஒரு மருந்துக்கடை)

Toothfully yours (ஒரு பல் மருத்துவமனை)

- ராதா கிருஷ்ணமூர்த்தி

கீதா முருகானந்தம், திருவைகாவூர்

தாங்கள் முதலமைச்சரானால் எடுக்கும் முதல் நடவடிக்கை என்ன?

பல பெண்களின் தாலிகளைக் காப்பாற்றுவேன்... டாஸ்மாக் கடைகளை மூடி!

மு.ரா.பாலாஜி, கோலார் தங்கவயல்

அம்மா, நீங்கள் குழந்தையாக இருந்தபோது, உங்கள் தாய் நிலவைக் காட்டி சோறு ஊட்டினாரா? 'பூச்சாண்டி வருகிறான்!' என்று பயம் காட்டி ஊட்டினாரா?

இரண்டுமில்லை! சிலேட்டில் சித்திரங்களை வரைந்து, வசனம், பின்னணி இசையோடு என் அண்ணன் துப்பறியும் கதைகளைச் சொல்லிவர, நான் 'ஆ'என்று வியர்த்து போய் கேட்பேன். உடனே என் அக்கா பருப்புச் சோறு ஊட்டிவிட்டு விடுவார்.



மார்பக புற்று நோய்

ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்தால் முழுமையாக குணப்படுத்த முடியும்



மார்பக புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு பேரணியில் ஏராளமானோர் கலந்துக் கொண்டனர்.

பெண்கள் என்றாலே அழகு என்பது தான் நினைவுக்கு வரும். ஆனால் இன்றைய இயந்திரத்தனமான வாழ்க்கையில் வேலைக்கு செல்லும் பெண்கள் சிலர் தங்களது சூழ்நிலை காரணமாக குழந்தைக்கு தாய்பாலை விட்டு புட்டிப்பால் கொடுக்கிறார்கள். அதே சமயம் குடும்ப பெண்கள் சிலர் தங்களது அழகை காப்பாற்றி கொள்ள பெற்ற குழந்தைக்கு கூட தாய்ப்பால் கொடுக்காததால் தேவையில்லாத விருந்தாளி அந்த பெண்ணின் உடலுக்குள் செல்ல வழிவகுத்தாகி விடுகிறது. அந்த விருந்தாளி, வேறு யாருமில்லை மார்பக புற்றுநோய்தான். புற்றுநோயில் பலவகை உண்டு.மற்ற புற்றுநோய்களை எளிதில் உணரமுடியும். ஆனால் நமக்கே தெரியாமல் வேர்விட்டு வளரும் ஒரு புற்றுநோய் என்றால் அது மார்பக புற்றுநோய் ஆகும். இந்த புற்றுநோய் ஏழைப்பணக்காரர் என்று வேறுபாடு பார்ப்பது இல்லை. யாரை வேண்டுமானாலும் எளிதாக தொற்றிக்கொள்ளும்.இந்த மார்பக புற்றுநோய் பற்றி மக்களிடையே விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதற்காக திருச்சியை சேர்ந்த அறக்கட்டளை ஒன்று ரூ.3 1/2 லட்சம் செலவில் பிரபல நடிகர்-நடிகைகளை வைத்து குறும்படத்தை தயாரித்துள்ளது. அந்த அறக்கட்டளையின் பெயர் டாக்டர் கே.சாந்தா மார்பக புற்றுநோய் மையம் ஆகும். இதை டாக்டர் கோவிந்தராஜ் (Secretary) தன் தாயார் பெயரில் தொடங்கி இருப்பது பொருத்தமான ஒன்று டாக்டரின் தாயார் மார்பக புற்றுநோய் காரணமாக மரணத்தை தழுவினார். இந்தியாவில் மட்டும் 50 பேரும், அமெரிக்கா, இங்கிலாந்துமலேசியா, ஜப்பான் போன்ற வெளிநாடுகளை சேர்ந்த 20 பேரும் உறுப்பினர்களாக உள்ளனர். அறக்கட்டளையின் மூலம் திருச்சி நகரம் மற்றும் மாவட்டம் முழுவதும் மார்பக புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு பிரசாரம் செய்யப்பட்டு வருகிறது. டாக்டர் ஹேமமாலினி கோவிந்தராஜ் தலைமையில் கொண்ட குழு இதுவரை 100க்கும் மேற்பட்ட முகாம்கள் பள்ளிகள், கல்லூரிகள், அரசு நிறுவனங்கள் மற்றும் கிராமப்புற பெண்களுக்கு நடத்தப்பட்டுள்ளன. இந்த முகாம் மூலமாக மார்பக புற்றுநோய் என்றால் என்ன? அது நமக்கு வந்துள்ளதா? என்று எளிய பரிசோதனை மூலம் செயல்விளக்கம் செய்துகாட்டி விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி வருகிறார்கள். வீட்டிலுள்ள பெண்கள் தங்களுக்கு மார்பக புற்றுநோய் இருக்கிறதா என்று வீட்டில் இருந்தபடியே பார்த்துக் கொள்ளலாம். உள்ளங்கையில் மார்பகத்தை லேசாக அழுத்தி பார்த்தால் கட்டிகள் தெரிந்தால் அவை புற்றுநோயாக இருக்க வாய்ப்பு உண்டு. அப்படிப்பட்டவர்கள் டாக்டரை அணுகவேண்டும். இந்த அறக்கட்டளைக்காக தனி இணையதளம் தொடங்கப்பட்டுள்ளது. அதன் முகவரி www.breastcancerfoundation.in இதில் சென்றாலே மார்பக புற்றுநோய் சுயபரிசோதனை மற்றும் இந்த அறக்கட்டளையில் உறுப்பினராக சேர்வதற்கான விவரம் அடங்கி உள்ளது. இணையதளம் இல்லாதவர்களுக்கும் இந்த தகவல் சென்றடைய வேண்டும் என்று தற்போது 30 நிமிடம் ஓடும் குறும்படத்தை தயாரித்துள்ளனர். இந்த குறும்படத்தின் பெயர் புதுவாழ்க்கை. மார்பக புற்றுநோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டு பிடித்தால் முழுமையாக குணப்படுத்த முடியும் என்ற கருத்தை இதில் வலியுறுத்தி உள்ளனர்.மார்பக புற்றுநோய் பற்றிய விழிப்புணர்வை சிறந்த முறையில் ஏற்படுத்திவரும் இந்த அறக்கட்டளையின் சேவையை முன்னாள் இந்திய ஜனாதிபதி டாக்டர் அப்துல்கலாம் அவர்கள் பாராட்டியுள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது. டாக்டர் கோவிந்தராஜ் பேசும்போது ஒவ்வொரு பெண்ணும் மார்பக புற்றுநோய் பற்றி சுயபரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். இதன்மூலம் மார்பகத்தை சுற்றியுள்ள பகுதியில் கட்டிகள் தென்படுகிறதா என்று அறிய முடியும். அதன்பிறகு உடனே டாக்டர்களை அணுகி சிகிச்சை பெற்றால் பூரணமாக குணப்படுத்த முடியும். 30 வயதுக்கு மேற்பட்ட ஒவ்வொரு பெண்ணும் மாதத்திற்கு ஒரு முறை பரிசோதனை செய்வது கொள்ள வேண்டும். 40 வயதான பெண்கள் "மேமோகிராபி" முறையில்மற்றும் ஸ்கேனிங் மூலம் பரிசோதனை செய்தால் மார்பக புற்றுநோயா என்று கண்டறிய முடியும். மேலும் ஒரு குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு வந்தால் ரத்த தொடர்பு உள்ள மற்றவர்கள் சோதித்து கொள்ள வேண்டும். குழந்தையே இல்லாதவர்கள், தாய்ப்பால் கொடுக்காதவர்கள், திருமணமே ஆகாத பெண்கள் ஆகியோர் கட்டாயம் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். இது தவிர மார்பக புற்றுநோய் வந்தவர்களை உறுப்பினராக கொண்ட சுய உதவிக்குழு அமைத்து அவர்களுக்கு உதவ திட்டமிட்டுள்ளோம் என்றார்.



கிராமப்புற பெண்களுக்கு நடத்தப்பட்ட மார்பக புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு முகாமில் கலந்துக் கொண்டவர்கள்.



பள்ளி ஒன்றில் மார்பக புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு முகாமில் மாணவிகள்.

மேலும் தகவல் மற்றும் ஆலோசனை பெற.
டாக்டர் கோவிந்தராஜ் (Secretary)
DR.K. சாந்தா மார்பக புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு மையம்
30, பாபுரோடு, திருச்சி–8. Ph : 0431 - 3291014
ஜீ.வி.என். இன்ஸ்டிடியூட் ஆப் ஆன்காலேஜி
25-B,II கிராஸ்,தில்லைநகர், திருச்சி–18.
Ph : 0431 - 2768888, 2765658



ஆஹா 50!

மைக்ரோ அவனில் சமைப்பதற்கு விலை உயர்ந்த, பிரத்தியேகமான பாத்திரங்கள்தான் வாங்கவேண்டுமென்பது அவசியமில்லை. சாதாரணமான மண்பாண்டங்களைத் தாராளமாகப் பயன்படுத்தலாம். சிக்கனத்துக்கு சிக்கனம். அந்தத் தொழிலை ஆதரித்தாற்போலவுமாகும். சுற்றுப்புற சூழ்நிலைக்கும் எக்காலத்திலும் கேடு விளைக்காது.

- கமலா சுப்ரமணியன், மைலாப்பூர்

இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

சாதம், நம் வீட்டில் கடைசியில் வருபவர் சாப்பிடும்வரை பொல பொலவென்று இருக்க, குக்கரிலிருந்து சாதத்தை எடுத்தவுடன், வேறு பாத்திரத்தில் கவிழ்த்துக் கொட்டி இலேசாக பரப்பி விடவும். இரவு வரை பொலபொலவென்றிருக்கும். (வெட்டி வெட்டி எடுத்துச் சாப்பிட்டால், சாப்பிடுபவருக்கு கோபமும், எரிச்சலும்தான் வரும்.

- சுசிலா நந்தகுமார், கும்பகோணம்

பண்டிகை, கல்யாண தினங்களில் 'அந்த' மூன்று நாள் பிரச்னை வராமலிருக்க மாத்திரைகள் சாப்பிட்டால் பக்கவிளைவுகள்தான் ஏற்படும். எளிமையான வழி இதோ : காலையில் எழுந்தவுடன் வெறும் வயிற்றில் ஒரு தம்ளர் சூடான பாலில் எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து, பால் திரிந்தவுடன் குடிக்கவும். இதேபோல் எத்தனை நாட்கள் தள்ளிப் போக வேண்டுமோ அத்தனை நாட்களும் குடித்துவந்தால் அந்த மூன்று நாள் பிரச்னை தள்ளிப் போகும்.

- கீதா மூர்த்தி, ஓசூர்

சில விமானங்களின் டிக்கட், ரயில் டிக்கட்டைவிட குறைவாக இருக்கிறது. அதைக் கண்டுபிடித்து டிக்கட் வாங்கினால் பிரயாணம் செய்யும் நேரமும் குறையும், பணமும் மிச்சமாகும்.

- பானு சந்திரன், சென்னை - 85

ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் மைதாவை ஒரு ஸ்பூன் நெய்யில் வறுத்து, ஒரு கப் பாலை விட்டுக் கிளறி மிளகுப் பொடி, உப்பு கலந்தால் ஒயிட் ஸாஸ் தயார். பீன்ஸ், பட்டாணி, காரட், கார்ன், குடைமிளகாய் உருளைக் கிழங்கு போன்ற காய்களுக்கு, ஒயிட் ஸாஸ் சுவை கூட்டும்.

- ஜெயலக்ஷ்மி, புதுடெல்லி

துளசி கல்யாணம்!

தீபாவளிக்குப் பிறகு வரும் துவாதசியை உத்தான துவாதசி என்கிறோம். இந்த ஆண்டு நவம்பர் 10ந் தேதி வருகிறது. அதற்கு முந்தைய நான் ‍4 மாதங்கள் சாதுர்மாஸ்யம் எனப்படும். பெருமாள் மஹா விஷ்ணு தூங்கிக்கொண்டிருப்பதாக ஐதிகம். இந்த மாதங்களில் ஒரு மாத காலம் முறையே காய்கறிகள், தயிர், பால், இரட்டைப் பருப்பு தானியங்கள் இவற்றை உணவில் சேர்க்காமல் விரதம் இருப்பார்கள்.

வளர்பிறை கார்த்திகை மாத துவாதசியன்று, ஸ்ரீமஹா விஷ்ணு துயிலெழுந்து துளசியை மணந்து கொள்வதாக நம்பிக்கை. ஆந்திர மாநிலத்தில் 'துளசம்ம பெண்ட்லி' என்றே கொண்டாடுகின்றனர்.

இந்த நாளில் துளசி மாடத்தை அலங்கரித்துக் காயுடன் கூடிய நெல்லிக் கொம்பைக் காலையிலேயே துளசிச் செடிக் கருகில் நட்டு வைக்க வேண்டும். மாலையில் மாடத்தைச் சுற்றி, கார்த்திகை அகல் விளக்குகள் ஏற்றி வைத்து, துளசியுடன் க்ருஷ்ண விக்ரஹம் வைத்து வழிபட வேண்டும். பச்சைப் பால் அபிஷேகம்- இதை 'க்ஷீராப்தி' என்பர்- செய்து நெல்- பொரி உருண்டை நைவேத்யம் செய்ய வேண்டும். ஐந்து நெல்லிக்காய்களைத் தட்டில் வைத்து, அவற்றின் மேல் நெய்த்திரியில் விளக்கேற்றி ஆரத்தி செய்து, இந்த நெல்லிக்காய்களை அடுத்த நாள் அரைத்துத் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிப்பர்.



புராணத்தின்படி மஹா பதிவிரதையான துளசியின் கணவன் ஜலந்தர், துளசியின் மகிமையால் கிடைத்த பாதுகாப்பினால் அனைவரையும் துன்புறுத்தினான். மஹா விஷ்ணுவே அவள் மனதை வசப்படுத்தி அவளை மணந்தார். தனது பதிவிரதைத் தன்மைக்குப் பங்கம் ஏற்பட்டாலும் ஜலந்தரனின் அழிவுக்கு உதவியதால் துளசி பூஜைக்குப் பாத்திரளானாள்.

நம் புராணங்கள் பாவ, புண்ணியங்களைக் கறுப்பு வெளுப்பாகப் பார்க்காமல் இடைப்பட்ட க்ரே ஷேடோவை இனம் கண்டு மதிப்பளிப்பது அற்புதம். (தகழியின் 'செம்மீன்' கதை நினைவுக்கு வருகிறதல்லவா?)

- கே.நிருபமா, புனே







Guna Associates in Urogynecology & Research for Incontinence

'மங்கையர்மலர்' சமீபத்தில் மஸ்கட்டில் நடத்திய 'உல்லாச ஊஞ்சல்'- கோலாகல மகளிர் திருவிழாவை கனக் கச்சிதமாகத் திட்டமிட்டு, அருமையாக நடத்தித் தந்து ஆர்வத்துடன் கடுமையாக உழைத்த மஸ்கட் தமிழ்ச்சங்க அன்பர்களுக்கு மனமார்ந்த நன்றி! அதில் இடம்பெற்ற பட்டிமன்றத்தின் சுருக்கம் இங்கே தரப்பட்டுள்ளது. இதற்கு நடுவராக



● மஸ்கட் தமிழ்ச்சங்க கமிட்டி உறுப்பினர்கள்...

இருந்த திருச்சி, இந்திராகாந்தி மகளிர் கல்லூரி முதல்வர் டாக்டர் கே.மீனா, 'நமது இருப்பிடத்தை சொர்க்கமாகவும் நரகமாகவும் ஆக்கிக் கொள்வது பெண்களாகிய நம் கையில்தான் உள்ளது' என்று முத்தாய்ப்பாகக் கூறி, 'மஸ்கட்டில் இன்றைய பெண்களின் நிலை வரமே!' என்று முடித்தபோது, பலத்த கரகோஷம் எழுந்தது.

இங்குள்ள பெண்களின் நிலை நம்ம ஊரில் கிளி ஜோசியக்காரன் கூண்டில் இருக்கும் கிளி மாதிரிதான். கணவன் இரவு 8 மணிக்கு ஆபீஸ் முடிந்து வந்ததும் வெளியே போய்விட்டு மீண்டும் கூண்டிற்குள் வந்து அடைந்துவிட வேண்டும். ஆனால் இந்தக் கூண்டானது தங்கத்தால் செய்த கூண்டு. தங்கக் கூண்டு என்றாலும் பறக்கத்தான் முடியுமா? நாம் இங்கு சுதந்திரமாக இயங்கத்தான் முடிகிறதா?

எதிர்த்தரப்பினர் பொருளாதாரத்தில்



மஸ்கட்டில்

உயர் மட்டத்தில் இருக்கிற மகளிரைப் பற்றித்தான் பேசினார்கள். கீழ்மட்டத்தில் உழைக்கும் வகுப்பினரின் கஷ்டம் இவர்களுக்குத் தெரியவில்லை போலும்! அவர்கள் குடும்பத்தை அங்கே விட்டு விட்டு தனியாக குறைந்த சம்பளத்திற்கு இங்கே வந்து கஷ்டப்படுகிறார்கள். வேலையின் சுமையோ மிகவும் அதிகம்.

மஸ்கட்டில் மங்கையர் மலர்

ஸ்பெஷல் பக்கங்கள்!

ஊருக்குப் போவது என்பது ஒரு கனவு.

- விசாலாக்ஷி பொன்னம்பலம்

ஒரு மழைத் துளியின் பயனும், பெருமையும் அது சென்றடையும் இடத்தைத் பொறுத்ததாம். சூடான சட்டியில் விழுந்தால் ஆவி, தாமரை இலை மேல் விழுந்தால் அழகு, சிப்பிக்குள் விழுந்தால் முத்து.

நாங்கள் அனைவரும் தாமரை இலை மேல் துளிகள்; முத்துக்களைப் போல, வீட்டுக்கும் நாட்டுக்கும் பயன்தர



பட்டிமன்றம்



இன்றைய பெண்களின் நிலை!

வேண்டிய நாங்கள் இங்கு இலைக்கு மட்டுமே அழகு சேர்க்கிறோம் என்ற ஆதங்கம்...

- வெ. மங்கை குமார்

'வீடியோகிராஃபி' துறையில் பயிற்சி பெற்ற என்னால், பிரகாசிக்க முடியாமல் போய்விட்டது. இங்கு சாதகமான வாய்ப்புகள் இல்லாமையே காரணம். குன்றிலிட்ட விளக்குபோல் இருக்கவேண்டிய பெண்கள், குடத்திலிட்ட விளக்காகிவிடுகின்றனர்.

- சாவித்திரி ரகு

பெண்கள் வெளியே சென்று வேலைக்கு போய் வருவதில் சிரமம் இல்லை. இருபது கிலோ மீட்டர் தூரம் என்றாலும் சோர்வில்லாமல் ஏசி காரில் போய் வருகிறார்கள். இரவு நேரங்களில்கூட பயமில்லாமல், நகை அணிந்து போய் வருகிறோம்.

பலதரப்பட்ட மக்களுடன் பழகுவதால் அவர்களின் கலாசாரம், பண்பாடு, உணவு முறை போன்றவற்றை அறிகிறோம். வெளிநாட்டு மக்களுடன் ஒற்றுமையாகவும்



பாலைவனத்தில்
ஒரு சின்ன
சோலை!
எட்டிப் பார்த்தால்
தமிழ்ச்சங்க
உல்லாச
ஊஞ்சல்.

- தரணி ராஜன்



உனக்கும் எனக்கும்
காதல் பிறந்தது
என்ன பெயர் வைக்கலாம்?

- அனுபிரியா



மஸ்கட் துளிகள்...

சகோதர பாசத்துடனும் வாழ்ந்து வரு கிறோம்.

- புஷ்கலா குணசேகர்

சொந்த ஊரில் நடக்கும் எந்த ஒரு நல்லது கெட்டதுக்கும் போக முடியாது. இதை வருத்தம் என்று சொல்லாமல் வரம் என்றா சொல்ல முடியும்?

எதிரணில சொன்னாங்க இங்கு பண்டி கைகளை ரொம்ப நல்லா கொண்டாடு கிறோம்னு. ஆமாமா... பண்டிகையன்று கணவரை ஆபீஸுக்கும், குழந்தைகளை ஸ்கூலுக்கும் அனுப்பிவிட்டு, உற்றார் உறவினர் இல்லாமல், தன்னந்தனியா, தனிக்காட்டு ராணியாக... இல்லை... இல்லை... தனி வீட்டு ராணியாக கொண் டாடுகிறோம். எந்தப் பண்டிகைக்கும் குழந் தைகளுக்கு பள்ளிக்கூடம் லீவ் இல்லாத தால், எதிர்கால சந்ததியினருக்கு பண்டிகை களின் முக்கியத்துவம் தெரிய வாய்ப் பில்லை.

- நாகலக்ஷ்மி ராவ்

வாழ்க்கைத் தரத்தில் முன்னேற்றம், குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி, குழந்தைகளின் ஆரோக்கியம் இவையே பெண்ணிற்குத் தேவை. மஸ்கட்டில் இவையனைத்தும் தாராளமாகவே கிடைக்கின்றன.

இங்கு செல்வத்துடன் அனைவருக்கும் நோயற்ற வாழ்வும் கிடைத்துள்ளன. சுத்த மான ஊர், தரமான உணவு என்பதால் ஆரோக்கியத்திற்குக் குறைவில்லை.

எல்லா பண்டிகைகளையும் ஒன்று கூடி கொண்டாடி மகிழ்கிறோம். எப்படிப் பார்த்தாலும், மஸ்கட்டில் பெண்களின் நிலை... வரமே.. வரமே!

- சாந்தி ரமேஷ்



மஸ்கட்டில் மங்கையர் மலர்

ஸ்பெஷல் பக்கங்கள்!

ஓமான் நாட்டின் இந்தியத் தூதுவராகப் பணியாற்றி வரும் திரு. அனில் வாத்வாவைச் சந்தித்தபோது, மிகவும் இயல்பாக உரையாடினார்.

தமக்கு பட்டர் சிக்கன் நன்றாகச் சமைக்கத் தெரியும் என்பதிலிருந்து, ஓமான் நாட்டில் இந்தியர்கள் செய்துள்ள வணிக முதலீடுகள் வரை மிக சுவாரஸ்யமாகப் பேட்டியளித்தார்.

புலம்பெயர்ந்த இந்தியர்களின் வேலை வாய்ப்புகள் பற்றிய அவரது கருத்துக்கள் சிந்தனைக்குரியன.

''இந்திய இளைஞர்கள், தங்களுடைய ஆற்றலையும், அறிவையும் தாய்நாட்டின் முன்னேற்றத்துக்காகப் பயன்படுத்துவதே சிறந்தது. ஓமானைவிட, இந்தியாவில்தான் எதிர்கால வாய்ப்புகள் அனைத்துத் துறைகளிலும் பிரகாசமாக உள்ளன!''

''ஓமானில் பெரிய பதவிகளில் இருக்கும் புலம்பெயர்ந்த இந்தியர்களைப் பற்றி கவலையில்லை. ஓட்டுநர், தோட்டக்காரர், வீட்டுவேலை, சாலைப் பணியாளர், போன்ற வேலைக்களுக்கு வருபவர்களின் நலன்களைத்தான் தூதரகம் பெரிதும் பாதுகாக்க முனைகிறது. அதிலும் வீடு, கணவன், குழந்தைகள் எல்லோரையும் பிரிந்து, வேலைக்கு வரும் பெண் தொழிலாளிகளுக்கு உதவுவதற்கு என்றே பிரத்யேக 'ஹெலப் லைன்' இயங்கி வருகிறது. கான்ட்ராக்ட் போடும் போதே சம்பளம், செல்ஃபோன் பயன்பாடு போன்றவையும் குறிப்பிடப்பட்டு விடுவதால் ஏய்ப்புக்கான வாய்ப்புகள் பெருமளவில் குறைந்துள்ளன'' என்றார்.

''இந்திய கலாசாரப் பள்ளியின் ஓர் அங்கமாகச் செயல்பட்டு வரும் 'மஸ்கட் தமிழ் சங்கம்' சிறப்பாகவும் துடிப்பாகவும் இயங்கி வருவதாகக் கூறி, அதன் செயல் வீரர்களுக்கு தமது பாராட்டுகளைத் தெரிவித்தார் திரு.அனில்வாத்வா.



✱ தூதுவர் அனில் வாத்வாவுடன் மங்கையர்மலர் குழு

இந்தியாதான் சிறந்தது!







Guna Associates in Urogynecology & Research for Incontinence

'உல்லாச ஊஞ்சல்' நிகழ்ச்சியில் டாக்டர் கார்த்திக் குணசேகரன் யூரோகைனகாலஜி சம்பந்தப்பட்ட விரிவான மருத்துவ உரை வழங்கினார். மிகவும் பயனுள்ளதாக அமைந்த நிகழ்ச்சியில் கேட்கப்பட்ட சில கேள்விகளுக்கான டாக்டரின் பதில்கள் இதோ: -

விழிப்புணர்வு தந்த மருத்துவ உரை!

எனது மகள் ஜே.அபிராமிக்கு வயது ஒன்பது. அவள் பள்ளிக்குச் சென்றபின் வகுப்பாசிரியர் சிறுநீர் கழிக்க அனுமதிப்பதில்லை என்பதால் தண்ணீரை அறவே குடிப்பதேயில்லை. இந்த தட்ப வெப்பநிலைக்கு நிறைய தண்ணீர் குடிக்கச் சொல்கிறார்கள். ஆனால், என் மகள் இப்படி குடிக்காமல் இருப்பதால் ஏதும் பிரச்னை வருமா?

- புவனேஸ்வரி ஜெயசெல்வன், மஸ்கட்

குழந்தைகள்... அதுவும் பெண் குழந்தைகள் பொதுவாக ஆசிரியர் அனுமதித்தாலும் அங்குள்ள கழிப்பறைகள் சுத்தமாக இல்லாததால் செல்லமாட்டார்கள். இதனால் தண்ணீரும் உட்கொள்ள மாட்டார்கள். அவ்வாறு செய்வதால் ஏற்படும் தாகத்தை வீட்டுக்கு வந்தவுடன் அதிகமாக தண்ணீர் அருந்தி போக்கிக் கொள்வார்கள். விளைவு? அவர்களுக்கே தெரியாமல் படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்துவிடுகின்றனர். அதன்பின் இரவு நேரங்களில் விழித்துக்கொண்டு இருப்பார்கள். இதற்கு nocturnal enuresis என்று பெயர்.

இதை சிறு வயதிலேயே சரிசெய்ய வேண்டும். சில சாதாரணமான சோதனைகள் செய்தாலே தெரிந்துவிடும். அதன் பிறகு, தண்ணீர் அளவை இரவு நேரங்களில் குறைப்பது, அலாரம் வைத்து எழுந்திருப்பது போன்ற மாற்றங்கள் செய்தாலே போதும். சில சமயம் urodynamics test செய்து மாத்திரை உட்கொள்ள வேண்டும்.

என்னுடைய தோழிக்கு கர்ப்பப்பை வாய் இறங்கி இருக்கிறது. அதை உள்ளே வைத்து தைக்கலாம் என்று மருத்துவர் கூறியுள்ளார். ஆனால், அது நிரந்தரம் அல்ல; சில வருடங்களில் திரும்ப கர்ப்பப்பை வாய் இறங்க வாய்ப்பிருக்கிறதாமே!

-பி.லக்ஷ்மி, மஸ்கட்

கர்ப்பப்பை வாய் இறங்குவதற்கு



முக்கிய காரணம் 'weak pelvic', உடல் பருமன், ஆஸ்துமா, பளு தூக்குதல் போன்றவை. பிரசவத்தின்போது ஏற்படும் பாதிப்பு, நரம்புகளைப் பழுதடைய வைத்து கர்ப்பப்பை இறக்கத்துக்கு வித்திடுகிறது. கர்ப்பப்பை வாய் இறங்கியிருந்தால் அப்பெண் அடுத்த குழந்தை பெற்றுக்கொள்ளப் போகிறாளா என்பதை பொருத்துத்தான் சிகிச்சை அமைய வேண்டும்.

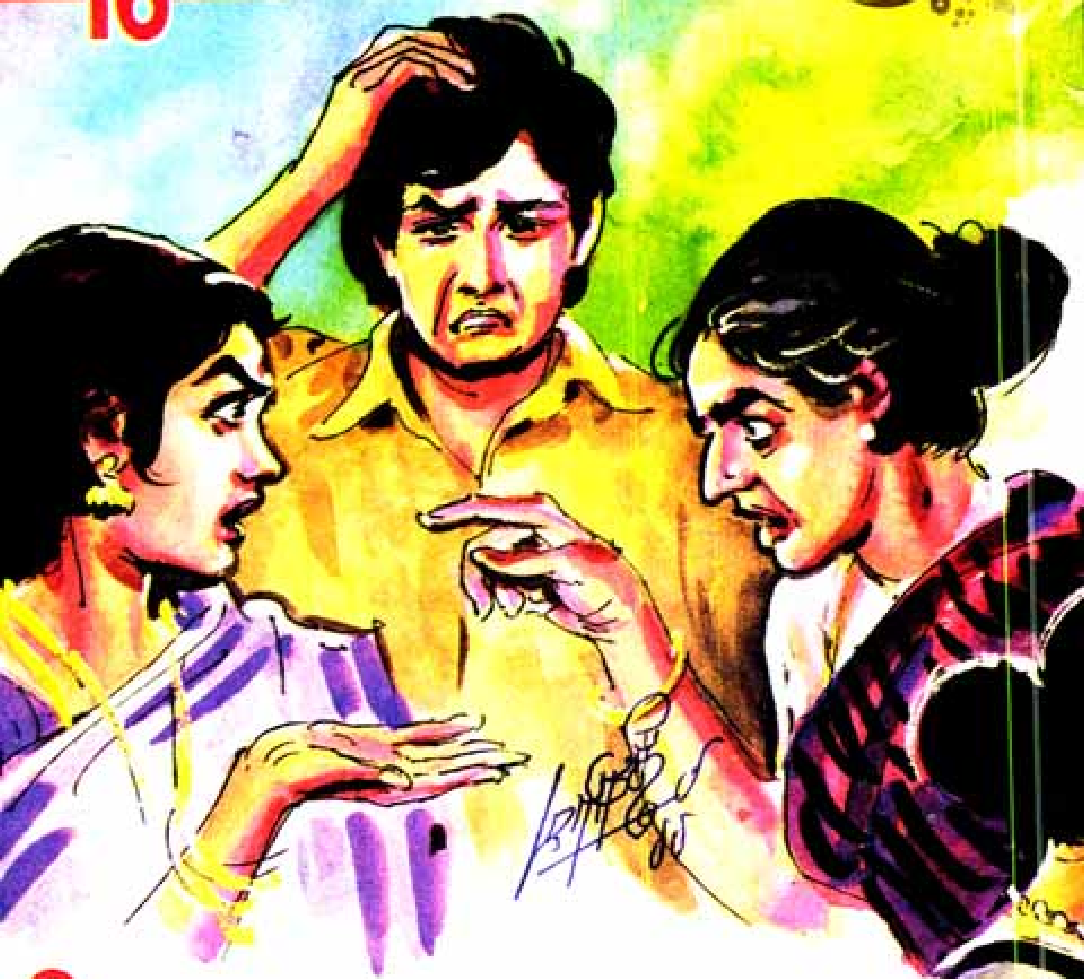
அத்தகைய தருணத்தில் லேபரோஸ்கோபிக் முறையில் 'மெஷ்' வைத்து அந்த அடியிறக்கத்தை சரி செய்யலாம். குழந்தைகள் பெற்றுக் கொள்வதில் பிரச்னை வராது. மற்றொரு குழந்தை வேண்டாம் என்ற பட்சத்தில் கர்ப்பப்பை வாயை அகற்றிவிடலாம். இதற்கு பெயர் Manchester operation என்று பெயர். இதுவும் மிகவும் எளிமையான அறுவை சிகிச்சை. அடி இறக்கம் திரும்ப ஏற்படக் கூடாது என்பதால் தான் யூரோகைனகாலஜி மருத்துவத்தில் சிறப்பாக மெஷ் சிகிச்சை வந்துள்ளது. இதைக் கையாண்டு, பலன் பெறலாம்.

யூரினரி இன்ஃபெக்ஷனுக்கும் கர்ப்பத்துக்கும் தொடர்பு உண்டா? என் தோழிக்கு யூரினரி இன்ஃபெக்ஷன் இருந்தது. புழுக்கள் முழுமையாக நீங்கினால்தான் கர்ப்பமாக வாய்ப்பு உள்ளதாக டாக்டர் ஒருவர் கூறியுள்ளார். உங்கள் கருத்து என்ன?

- எம்.ஜெயலக்ஷ்மி, மஸ்கட்

கர்ப்பமாவதற்கு முன்னால் யூரினரி இன்ஃபெக்ஷன் இருந்தால் அதை குணப்படுத்திக்கொள்வது நல்லது. ஏனென்றால், கர்ப்பம் உறுதியான பிறகு தொற்று உள்ளது என்று கண்டுபிடித்தால் அதற்கு ஆன்டி-பயாடிக் எடுக்க வேண்டும். அது கருவின் வளர்ச்சியை பாதிக்கும். பெண்கள் கர்ப்பமாவதற்கு முன்பும், 12 - 16 வார கர்ப்ப நிலையிலும் யூரின் கல்ச்சர் டெஸ்ட் செய்து கொள்வது நல்லது. இது குழந்தை ஆரோக்யமாக பிறப்பதற்கு வழிகோலும்!

'மஸ்கட்டில் மங்கையர் மலர்' ஸ்பெஷல் பக்கங்கள் அடுத்த இதழிலும் தொடரும்



இந்த உலகத்தில் எல்லோரும் செய்யும் மடத்தனமான காரியம் ஒன்று உள்ளது. அதுதான் இன்னொரு மனிதரைச் சொந்தம் கொண்டாட நினைப்பது. ஓர் ஆண் மகனைத் தன் மகன் தன்னுடைய உடைமைப் பொருள் என்று சொத்துபோல் சொந்தம் கொண்டாடும் ஒவ்வொரு தாயும், தன் மருமகளை அமைதி இழக்கச் செய்கிறாள். அதேபோல், இவன் என் சொத்து... எனக்கு மட்டுமே சொந்தம் என்று நினைக்கும் ஒவ்வொரு மனைவியும், மாமியாரைப் பகையாகக் கருதுகிறாள்.

யாரும் யாரையும் உரிமை கொண்டாடக்கூடாது என்கிற விவேகம், ஞானம் வந்துவிட்ட பெண்கள் சண்டை

பெண்ணே,



சுகிசிவம்

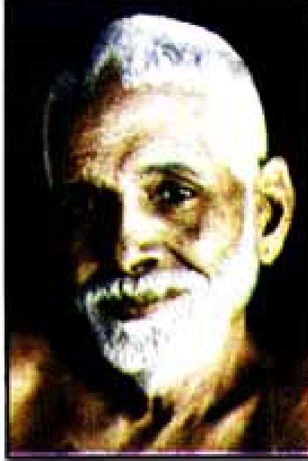
யிட முடியாது. ஓர் உயிரை ஒரு பொருளாகத் தரம் குறைப்பது எவ்வளவு கீழ்மையானது. பெண்ணை ஆண் நேரடியாக அடிமைப்படுத்தி வைத்த சீர் கேட்டினால், ஒவ்வொரு பெண்ணும் அவள் தாயா னாலும் சரி, மனைவியானாலும் சரி, ஆணை மறைமுகமாக அடிமைப்படுத்த விழைகிறாள். ஒரு நபரை ஒரு பொருளின் தரத்துக்குத் தாழ்த்தி உரிமை கொண்டாடும் அசிங்கமே மாமி, மருமகள் சண்டை. வேறு சில சந்தர்ப் பங்களில் குணக்கேடு, வளர்ந்த சூழல், பொறாமை உணர்வு இவையும் கூட காரணங்கள் ஆகிவிடுகின்றன.

நுட்பமான காரணம் ஒன்று உண்டு. உளவியலில், ஆங்கி லத்தில் Misplacement of anger என்றொரு வார்த்தை பயன் படுத்து வார்கள். உண்மையில் யார் மீதோ... அல்லது வேறு எதன் மீதோ உள்ள கோபத்தை, இருவரும் ஒருவர் மீது ஒருவர் காட்டிக்கொள்ளும் அசட்டுத்த னமே பெருவாரியான குடும்பங்களில் அரங்கேறுகிறது. இதை இருவரும் சுய ஆய்வு மூலமே கண்டறிய முடியும். உடல் நலம் குறைபாடு, வேலைப்பளு, மன அழுத்தம், ரத்தத்தில் நிகழும் ரசாயன மாற்றங்கள் இப்படி வேறு பல காரணங் களால் ஏற்படும் கோபத்தை, பக்கம் பக்கம்

நீ வாழ்க!

இருக்கும் ஒரே காரணத்தால் மாமியும் மருகமளும் ஒருவர் மீது ஒருவர் காட்டி வருகின்றனர். பொதுவாக எந்தச் சண்டைக் குமே பொறாமை ஒரு காரணமாக ஆகி விடுகிறது. நமக்கா...? பொறாமையா? இருக்கவே இருக்காது என்று கொக்கரிக்கும் நபர்கள் கூட, ஆற அமர ஆராய்ந்து பார்த்தால் கூர்ந்து கவனித்தால் பொறாமையின் துர்நாற்றத்தை உணர முடியும்.





வேதாத்திரி மகரிஷியின் மனவளக்கலை மன்றங்களில் அகத்தாய்வு என்றொரு பயிற்சி நடத்துகிறார்கள். தன்னைத் தானே ஆராயும் வழிமுறைகளைச் சொல்லித் தருகிறார்கள். அந்த முறையில்தான் என்றில்லை வேறு எந்த முறையிலாவது அகத்தாய்வு செய்தால் பிரச்னைக்கான காரணம் புலப்படும்.

ஒரு சின்ன தமாஷ்... ஒரு மருமகளுக்கு மாமியார் அடிக்கடி மருதாணி அரைத்து வைத்து விடுவார். அவ்வளவு அன்பா என்று பக்கத்து வீட்டு மாமியார் கேட்டபோது, ''கையில மருதாணி இருந்தா கைகலப்பு வராதில்ல...'' என்றாராம் புத்திசாலி மாமியார்.

ஒரு மருமகள் தன் மாமியாருக்கு வாரா வாரம் கைகளில் நகம் வெட்டிவிட்டு பணிவிடை புரிந்தார். கணவன் மகிழ்ந்து போய், ''எங்கம்மா மீது உனக்கு எவ்வளவு அன்பு!'' என்று உருக, பட்டென்று 'எதிரியை எப்பவுமே நிராயுத பாணியா வைச்சிருக்கணும்... இதுதான் ராஜ தந்திரம்'' என்றாளாம்.

சரி... தமாஷ் போதும்... பெண்மையை, அதிலும் தாய்மையைப் பெருமையானது என்று நாம் புகழ்ந்து தள்ளும் உலகில், 'ஒரு மனிதனின் தொண்ணூறு சதவிகிதப் பிரச்னைகளுக்கு, கோளாறுகளுக்குத் தாய் தான் காரணம்' என்று சிக்மண்ட் ஃப்ராய்டு சொல்லி இருக்கிறார்... தெரியுமா?

எல்லாத் தாய்மார்களுமே தமது பிள்ளைகளின் வளர்ச்சிக்கும் மேன்மைக்கும்தான் பாடுபடுவார்களே ஒழிய, கோளாறுகளுக்கு எப்படி காரணமாக முடியும் என்று நீங்கள் கோபப்படலாம். உண்மை கசந்தாலும் உண்மை உண்மைதான்.

ஒரு குழந்தை தாயின் கர்ப்பத்தில் இருக்கும் போதே குழந்தையின் மனம் பதிவு என்பவை உருவாகி விடுகின்றன. பயம், குழப்பம், கோபம், ஆசை, நிராசை, எல்லாமே தாயிடமிருந்து குழந்தைக்குள் வாடகை கொடுக்காமல் குடியேறத் தொடங்குகின்றன. மிக அதிகபட்சம் குழந்தையை ஊடுருவும் (influence) சக்தி அம்மாவுக்கே அதிகம். அதனால் உலகெங்கும் நிலவும் அமைதியின்மைக்குக் காரணமான அமைதியற்ற மக்கள், அமைதியற்ற தாய்மார்களின் அளவற்ற பெருங்கொடை. மேலை நாட்டுப் பெண்கள் மனப்பிரச்னையோடு கூட சிகரெட், மது, அளவற்ற சுதந்திரத்தால் தாமும் வீணாகித் தமது பரம்பரையையும் பாழாக்கி விடுகிறார்கள்.

பொதுவாக ஒரு குழந்தையின் மனம் என்பது தாயின் கொடைதான். தாயைப் போல பிள்ளை நூலைப்போல சேலை என்பது வெறும் பழமொழி அல்ல. அது உடல் சாடை, சாயலைப் பொறுத்த பொன் மொழியும் அல்ல. குழந்தையின் ஆழ் மனம் என்பது பெருவாரியாகத் தாயால் நிர்மாணிக்கப்படுகிறது. பிள்ளைகளின் வாழ்வையே நிர்மானிக்கும் மனம் என்னும் மாயா சக்தியைச் செதுக்கும் மகா சிற்பி தானே என்பதைப் பல தாயாரும் அறிவதில்லை. வீரசிவாஜியை உருவாக்கிய அவனது அம்மா ஜீஜிபாய் பற்றிப் பெருமையாகப் பேசுகிறோம். அப்படியானால் மற்ற பிள்ளைகளை அந்த உயரத்துக்கு உருவாக்காத மற்ற தாய்மார்கள் எல்லாம், மறைமுகமான குற்றவாளிகள் என்பதையும் ஒப்புக்கொள்ளவேண்டும். தாய்மையை உயர்த்தி நான் சொன்னபோதெல்லாம் 'ஆஹா ஓஹோ' என்று சந்தோஷப்பட்டுக் கொண்டவர்கள் எல்லாம், இப்போது நான் குற்றம் சாட்டும் போதும் மனச்சாட்சியுடன் சிந்திக்க வேண்டும்.

கோபம், எரிச்சல், பயம், கவலை, காமம் என்கிற உணர்ச்சிக் குவியல் முழுவதும் மனத்தின் சாகஸம். மனம் என்பது தாயின் பரிசளிப்பு. சிக்மன் ஃப்ராய்டு சொன்னதில் எந்தத் தவறும் இல்லை. கோளாறு பிடித்த சமூகத்தின் தொண்ணூறு சதவிகிதக் கோளாறுகளுக்குத் தாயே பொறுப்பேற்கிறாள். உணர்ச்சிகளைக் கொஞ்சம் தூக்கி எறிந்துவிட்டு, அறிவுபூர்வமாக யோசித்துச் சொல்லுங்கள். ஆர்யாம்பாள் என்கிற அம்மாவின் அசட்டுத்தனமான ஆசைகளுக்கு ஆமாம் சொல்லி இருந்தால், ஆதிசங்கரர் கிடைத்திருக்கமாட்டார்; அசட்டு சங்கரன்தான் உலகுக்குக் கிடைத்திருப்பான். பெருவாரியான தாய்மார்கள் தங்கள் விருப்பப்படி நடப்பது வளர்வது சொன்னதைக் கேட்பதுதான் பிள்ளைகளின் தலையாய வேலை என்று நினைக்கிறார்களே ஒழிய, தங்கள் விருப்பம், சொல், எதிர்பார்ப்பு சரியா? சரியில்லையா? என்கிற விவாதத்துக்கே தயாராக இல்லையே!

ரமணர் தன்னோடு ஆஸ்ரமத்துக்கு வாழ வந்துவிட்ட தாயாரைச் சமாளிக்க என்ன பாடுபட வேண்டி இருந்தது தெரியுமா? ரமணர் கடவுளின் குழந்தை அவள் ஏற்கெனவே இல்லை. தன் மகன் என்றே சொந்தம் கொண்டாடினாள். ஏசு கூட மேரியிடம் ஒரு சந்தர்ப்பத்தில், நான் பரம பிதாவின் மகன்... வேறு யாரும் சொந்தம் கொண்டாட வேண்டாம் என்று சொன்னதாக ஓஷோ எழுதுகிறார்.

உங்களில் பலரை இப்போது நான் சங்கடப்படுத்தப் போகிறேன். அதிர்ச்சியடைய வேண்டாம் தாய்மை எவ்வளவு மேலானதோ அவ்வளவு பிழையானது... அநீதியானது... அதர்மத்தைப் பற்றியும் அது கவலைப்படாது... யோசியுங்கள்.

(தொடரும்)



விண்வெளி என்பது பழங் காலம் முதலே மக்களை வியக்க வைத்ததோடு, ஆராய்ந்து பார்க்கும் ஆர்வத்தையும் ஏற்படுத்தியது. விண்வெளி பற்றிய ஆராய்ச்சியின் முக்கிய மைல் கல்லாக தொலைநோக்கிக் கருவியின் (Telescope) கண்டுபிடிப்பு அமைந்தது.

தொலைநோக்கிக் கருவிக்கு இப்போது நானூறு வயசாச்சு. ஆம்! 1608-ம் ஆண்டு செப்டெம்பர் 25-ந் தேதி தொலைநோக்கிக் கருவி கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அதன் நானூறாவது ஆண்டு விழா சென்னை கிண்டியிலுள்ள பெரியார் அறிவியல் தொழில் நுட்ப மையத்தில், பிர்லா கோளரங்க வளாகத்தில் செப்டெம்பர் 25, 2008 அன்று நடைபெற்றது. அதில் கலந்து கொண்டு, நான் அறிந்துகொண்ட விண்வெளி விஷயங்களை இங்கு பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.

★ தொலைநோக்கிக் கருவி கண்டுபிடிக்கப்பட்ட காலம், கண்டுபிடித்தவர் பற்றி வித்தியாசமான தகவல்கள் இருந்தாலும், கண்டுபிடிப்பைப் பதிவுசெய்தவர், அதன் இயங்கும் விதம் போன்ற விவரங்களை எழுதி வைத்தவர் என்ற அடிப்படையில் ஆதாரப்பூர்வமாக ஹாலந்து நாட்டைச் சேர்ந்த ஹேன்ஸ் லிப்பர்ஷே (Hans Lippershey) தொலைநோக்கியின் கண்டுபிடிப்பாளர் ஆகிறார்.

★ 1609-ம் ஆண்டு கலிலியோ, தானே ஒரு தொலைநோக்கியை உருவாக்கி, 'வியாழன்' கோளின் நான்கு துணைக் கோள்களைக் கண்டுபிடித்தார்.

★ மொகலாயப் பேரரசர் ஜஹாங்கீருக்கு சர்.தாமஸ் ரோ தொலைநோக்கி ஒன்றைப் பரிசளித்தார். அதுவே இந்தியாவுக்கு வந்த முதல் தொலைநோக்கியாகும்.

★ 1900-ம் ஆண்டு முதல் கொடைக்கானல் விண்வெளி ஆராய்ச்சி மையத்தில் (observatory) சூரியனின் புகைப்படம்



ஒவ்வொரு நாளும் (இன்றுவரை) எடுக்கப்பட்டு பாதுகாக்கப்பட்டு வருகிறது.

★ கொடைக்கானல் observatory-யில் சூரியன் பற்றிய ஆராய்ச்சியும், காவலூரில் உள்ள observatory-யில் நட்சத்திரங்களைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியும் நடைபெறுகின்றன.

★ உதய்பூரில் நிறுவப்பட்டுள்ள தொலைநோக்கி மூலம் சூரியனின் காந்

தப்புலம் பற்றிய ஆய்வு நடத்தப்படுகிறது.

★ நைனிடாலில் உள்ள observatory-யில் இதுவரை கண்டுபிடிக்கப்பட்டவை தவிர, வேறு புதிய கிரகங்கள் உள்ளனவா என்ற ஆராய்ச்சி நடைபெறுகிறது.

★ காஷ்மீரில் லடாக் பகுதியில்



ஹான்லே என்ற இடத்தில் நிறுவப்பட்டுள்ள தொலைநோக்கி, பெங்களூருவிலிருந்து செயற்கைக்கோள் மூலம் இணைக்கப்பட்டு இயக்கப்படுகிறது. உலகிலேயே செயற்கைக்கோள் மூலம் கட்டுப்படுத்தப்படும் ஒரே தொலைநோக்கி இதுதான். இங்குள்ள தொலைநோக்கி மூலம் பால்வெளி மண்டலத்தின் மையப் பகுதியைப் பார்க்க முடியும் என்பது இதன் சிறப்பு. இங்கு, சூரியனிலிருந்து வெளிப்படும் காமா கதிர்களை ஆய்வு செய்யக்கூடிய தொலைநோக்கிகளும் நிறுவப்பட்டுள்ளன. ஹேன்ஸ் லிப்பர்ஷே தொலை நோக்கியைக் கண்டுபிடித்ததில் சுவாரஸ்யமான உண்மை ஒன்று உள்ளது.

இரு சிறுமிகள் லென்சுகளை வைத்து விளையாடிக் கொண்டிருந்தனர். இரண்டு லென்சுகளைக் குறிப்பிட்ட தூரத்தில் பொருத்திப் பார்த்த போது, தூரத்திலிருந்த ஆலய கோபுரம் அருகில் தெரிவது போலக் கண்டனர். ஆச்சரியப்பட்ட அவர்கள், ஹேன்ஸிடம் அந்த லென்சுகளைக் காட்டினர். மகிழ்ச்சியுடன், உற்சாகமாகப் பெற்றுக் கொண்ட அவர், அதன் இயங்கும் விதத்தை, கணக்கீடுகளை எழுதியதுடன், 1608 செப்டெம்பர் 25ம் நாள் முறைப்படி பதிவு செய்துகொண்டாராம். அப்போது அதன் பெயர் உளவுக் கண்ணாடி என்றுதான் வழங்கப்பட்டது. அச்சிறுமிகள் வைத்த புள்ளி மீது ஹேன்ஸ் கோடு போட, அவரைத் தொடர்ந்து வந்த ஆராய்ச்சியாளர்கள் விண்வெளி ஆராய்ச்சிக்கான ரோடு போட்டுவிட்டனர்.

- ஆர்.வீ.எஸ்.,
ஜர்னலிசம் அண்ட் மாஸ் கம்யூனிகேஷன், மதுரை காமராசர் பல்கலைக்கழகம்



மழை!

சில்லென்று காற்று வந்து என்னைத் தாக்கியதேன்?
மழைத் துளியில் என்னை நானே மறந்து போனதேன்?
துளிகளின் ஓசை கேட்டு ஆட வைத்ததே!
என்னைத் தொட்டு விளையாடும் துளியே!
நீ மலர்ந்ததும் மறைந்து போவதேன்?

நீ தூறும் நேரத்தில் என்னையே மறந்து ஆடினேன்!
நீ தரும் வாசனையில் நான் பூவாய் மலர்கிறேன்!
கால்கள் தடதடவென துள்ளி விளையாடுதே!
கண்கள் படபடவென்று உன்னை தேடுதே!
நீ மலர்ந்ததும் மறைந்து போவதேன்?

கைகளில் ஏந்தி விளையாடினேன்!
செவிகளில் இசையாய் இசைத்தாய்!
இதழ் ஓரம் வரிகளாய் ஜொலித்தாய்!
கண்கள் ரசிக்க
செவிகளில் ஒலிக்க
இதழ்கள் ருசிக்க
கைகள் அலைபோட
கால்கள் நடனமாய் மாறியதே!

- ஆர்.ஸ்ருதி, பி.எஸ்ஸி., ஹாஸ்பிடாலிடி மேனேஜ்மெண்ட், வனிதா விஷ்ராம் கல்லூரி, சூரத்

சிரிச்சு வையுங்க!





''நீ ஏன்டா ஸ்கூலுக்கு தினமும் சீக்கிரம் வர்ற?''

''எங்கம்மாதான் நீதான்டா ஸ்கூல் ஃபர்ஸ்ட் வரணும்னு சொன்னாங்க மச்சா... அதான்!''

- எஸ்.பிருந்தா, மறைமலை அடிகள் அரசு மேல்நிலைப் பள்ளி, பல்லாவரம்



நேத்து பார்லிமெண்டில் சிதம்பரம் ஸ்மார்ட்டா இருக்கிறவங்க மேல 'பர்ஸனாலிட்டி டேக்ஸ்''னு ஒரு புதிய வரி போட்டாராம். கடவுள் புண்ணியத்துல நீங்க தப்பிச் சுட்டீங்க, ஆனா நான்தான் மாட்டிக் கிட்டேன்.



வாழ்க்கைன்னா... ஆயிரம் கல்லு, முள்ளு இருக்கத்தான் செய்யும். அதுக் காக கவலைப்படாதே... நல்ல குவா லிட்டியா செருப்பு வாங்கிப் போட்டுக்கோ!

- ஆர்.ரமேஷ், எம்.எஸ்ஸி., தகவல் தொழில்நுட்பம், முதலாமாண்டு, கோயம்புத்தூர் - 27



''இது வடிவேல் வெடினு எப்படிச் சொல்ற?''

''அடி அடினு அடிச்சாதான் வெடிக்கும்.''

- வே.தனசேகர், ஒன்பதாம் வகுப்பு, கலைமகள் மெட்ரிக் பள்ளி, கும்மிடிப்பூண்டி

என்றென்றும் காப்பேன்!

பத்து பருவம் உருவம்பெற உயிர் கொண்டாய்!
எட்டுதிக்கும் என் மகன்புகழ் பெற வேண்டுமெனத் துடித்தாய்!
தமிழைத் தந்தாய் தரணியில் புகழ்பெற வளர்த்தாய்!
தமிழன் எனத் தலை நிமிர வைத்தாய்!
இறையையும் உன்னால்தான் கண்டேன்!
இயற்கையையும் உன்னால்தான் கண்டேன்!
இருக்கின்ற காலமெல்லாம் சிறப்புடன் வாழ
ஈன்ற தாயே என்னைக் காப்பாய்!

நாடு காக்கும் நல்லவனாய் ஆக்கினாய்!
நாட்டுக்கும் எனது கடமை வேண்டும் என்றாய்!
ஏடுபோற்றும் எந்நாட்டின் பெருமையை
என்றென்றும் காப்பேன் என்னுயிர்த்தாயே!

- எஸ்.குமார், முதலாம் ஆண்டு ஆசிரியர் பயிற்சி,(D.T.Ed)
ஸ்ரீ ஜெயேந்திர சரஸ்வதி ஸ்வாமிஜி ஆசிரியர் பயிற்சி இன்ஸ்டிடியூட்,
ஏனாதூர், காஞ்சிபுரம்

ஆற்றின் நீளமும்
கடலின் எல்லைகளும்
ஒரு கெண்டை மீனின்
நீச்சல் வட்டத்துள் சிக்குவதில்லை
புல்லின் தலைக்கு
அகப்படும் வானமும்
வேருக்குப் பிடிபடும்
மண்ணும்தான்
எத்தனை சிறியவை!

- அ.ராம்குமார்,
வனக்கல்லூரி மற்றும்
ஆராய்ச்சி நிலையம்,
கோத்தகிரி ரோடு,
மேட்டுப்பாளையம்



இயற்கை!


ஒரு வழியாகக் குழந்தைகளும் சிவாவும் ஸ்கூலுக் கும் ஆபிஸுக்கும் போயாகிவிட் டது. பகல் நேரம் முழு வதும் அவ ளது சோஃபா
நிறையத் துணிகளும் மேழே இறைந்து கிடக்கும் புத்தகங்களும், சாத்துண்டு களும், டைனிங் டேபிள்களே பரமும் வா வா என்று அழைத்
தேள்

சிறுகதை

ஒன்று...

ராஜேஸ்வரி புத்ரி

தாலும், வாயில் கதவைத் தாழ் போட்டு விட்டு நிதானமாகத் தரையில் உட்கார்ந்து மனம்விட்டு அழ ஆரம்பித்தாள் கமலி.

ஏன் இப்படி? நான்தான் தவறு செய்கிறேனா? பார்த்துப் பார்த்து ஆசை ஆசையாக எல்லாம் செய்தாலும் குற்றம் மட்டுமே அவர் கண்ணில் விழுகிறதே? ஒரு நிமிடம்கூட அலுத்துக்கொள்ளாமல் பம்பரமாகச் சுழன்று அன்போடு அத்தனையும் செய்தாலும் ஏன் இப்படி வெறுப்பை உமிழ்கிறார்? நின்றால், உட்கார்ந்தால், துளி உப்பு அதிகமாகிவிட்டால், கை தவறி ஒரு பாத்திரம் விழுந்துவிட்டால், ஒரு அரை மணி நேரம் அதிகமாகத் தூங்கிவிட்டால், எத்தனை திட்டு, கத்தல், தேள்போல கொட்டல்! சே!

தினம் தினம் புதுப்புது உணவு வகைகள் சமைத்து, எல்லோருடைய உடைகளையும் துவைத்து அழகாக அயர்ன் பண்ணி, வீட்டு நிர்வாகம் முழுதும் செம்மையாகக் கவனித்துக்கொண்டு, குழந்தைகளையும் நல்லபடி படிக்க வைத்து, வீட்டையும் தோட்டத்தையும் சுத்தமாகப் பராமரித்து - இதற்கெல்லாம் ஒருமுறைகூட பாராட்டத் தோன்றியதில்லையே.

''நீ ஒரு மக்கு, சோம்பேறி, வீட்டில்தானே இருக்கிறாய், இதைக்கூட செய்ய முடியாதா? ஏன் மத்தியானத்தில் தூங்குகிறாய்?'' இதைத் தவிர வேறு கேள்விகளே கேட்கத் தெரியாதா?

''நீ ஏன் வாட்டமாக இருக்கிறாய்? தலை வலிக்கிறதா? இன்னிக்கு வேணா ஹோட்டல்ல சாப்பிடலாமா? இந்தப் புடைவை உனக்கு ரொம்ப ஸூட் ஆகிறது'' - இப்படி எல்லாம் மட்டும் பேசிவிட்டால் எனக்கு எவ்வளவு தெம்பும் திடமும் ஏற்பட்டுவிடும்! வேறு என்ன நான் எதிர்பார்க்கிறேன்?

கமலியின் கண்ணீர் கரைந்து கன்னத்திலிருந்து நெஞ்சில் விழுந்த அதே நேரம், சிவா தன் அலுவலகத்தில் தன் சக தொழிலாளர்களுக்கு மானேஜ்மெண்ட் பற்றி விளக்கம் அளித்துக்கொண்டிருந்தான்.

''இதோ பாருங்கள்... இந்தத் தம்ளரில் என்ன இருக்கிறது என்று நான் கேட்ட கேள்விக்கு, இங்கிருக்கும் பன்னிரண்டு பேரில் எட்டுப் பேர் 'அரைத் தம்ளர் காலியாக இருக்கிறது' என்று சொன்னீர்கள். நாலு பேர் மட்டுமே அரைத் தம்ளர் தண்ணீர் இருக்கிறது என்று சொன்னார்கள். உங்களின் குணாதிசயத்தைத் துல்லியமாகக் காட்டுகிறது உங்கள் பதில். இந்த எட்டுப் பேருமே நாம் இப்போது ஆரம்பிக்கப் போகும் ப்ராஜக்ட்டுக்குத் தகுதி இல்லாத



ஆஹா 50!



முறுக்கு செய்கிறீர்களா? நான்கு முறுக்குகளை மட்டும் எண்ணெயில் நன்கு வெந்தவுடன், மொறு மொறுப்பு அடையும் முன்னர் எடுத்து விடுங்கள். இதற்கு 'பச்சை முறுக்கு' என்று பெயர். பல்லில்லாத பெரியவர்கள் சாப்பிட ஏற்றதாக இருக்கும்.

- திலகம் இராமச்சந்திரன், அனுபுரம்

மேசி செய்யும்போது வெறும் தண்ணீர் வைக்காமல், தக்காளியை மிக்ஸியில் அரைத்து அந்தத் தண்ணீருடன் சேர்த்துச் செய்தால், கலரும் சுவையும் அருமையாக இருக்கும்.

- சு.கலாவதிமணியன், பெரணமல்லூர்

வர்கள் என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது.

எதிலும் குற்றத்தையே காணுபவர்களால் மற்றவர்களிடமிருந்து முழுமையான ஒத்துழைப்பைப் பெற முடியாது. அவர்களின் திறமையையும் சரிவரப் பயன்படுத்த முடியாது. மேலும் கீழே வேலை செய்பவர்களின் தன்னம்பிக்கை குறைந்து போகும். அவர்களால் தங்கள் மேலதிகாரியிடம், இயல்பாக அனுசரணையாக வேலை செய்யவும் முடியாது.

''ஒரு மானேஜர் சதா எதிர்மறை எண்ணங்களே உள்ளவராக இருந்தால் அவராலும் ஒரு பாஸிட்டிவ் சக்தியுடன் இயங்க முடியாது. இன்று பல நாடுகளிலும் ஆராய்ச்சி முடிவுகள் என்ன சொல்கின்றன தெரியுமா? 'எவன் ஒருவன் எப்பொழுதும் நேர்மறையான எண்ணங்களுடன் தன்னையும் தன்னைச் சுற்றி இருப்பவர்களையும் நிம்மதியாக வைத்திருக்கிறானோ, அவனை இதய சம்பந்தப்பட்ட நோய்களும், நரம்புத் தளர்ச்சியும் அண்டுவதில்லை. அவனே நீண்ட ஆயுளுடன் ஆரோக்கியமாக வாழ்கிறான்' என்று.

தயவு செய்து நீங்கள் எல்லோரும் இனியாவது மற்றவர்களின் குறைகளை மட்டுமே பூதக் கண்ணாடி கொண்டு பாராமல், அனைவரையும் ஊக்குவித்து, அரவணைத்து வேலை வாங்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.''

கம்பீரமாகப் பேசி முடித்தான் சிவா.

''**ந**ம்ப மானேஜர் எத்தனை தன்மையானவரா இருக்கார்? அவர் சம்சாரம் ரொம்பக் குடுத்து வைச்சவங்க'' என்று பேசிக் கொண்டே ஸ்டாஃப் அனைவரும் கலைந்து சென்றனர்.



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்.
(வழி) தாம்பரம். சென்னை - 63. போன் : 22760612, 22762299
City Office No.7, முதல் மாடி. வேலு தெரு. மேற்கு மாம்பலம்.
(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை - 600 033. போன் : 23714942

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர், வணக்கம்!

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 19 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய் தந்தையற்ற திக்கற்ற, மற்றும் வறுமை கோட்டின் கீழ் வாழும் 200 மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன் நல்ல கல்வி, காலை மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன், உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு, நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர், ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (200 பேருக்கு)	ரூ. 1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ. 2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ. 1,000/-
• இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ. 1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித்தொகை	ரூ. 1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ. 12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ. 2,00,000/-

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில் /வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம் என்ற பெயருக்கு Cheque / DD / MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம். மேலும் எங்களிடமிருந்து ரசீதைப் பெற்றுக் கொள்வது அவசியம்.

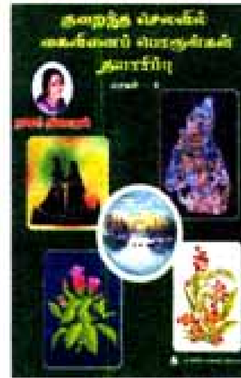
இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர் நல்லாசியுடன்
நிர்வாகம்.

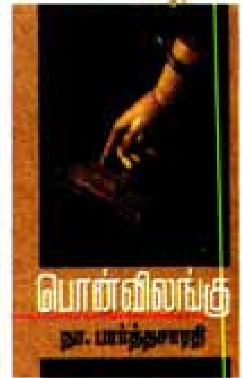
பொன் விலங்கு - நா.பார்த்தசாரதி, திருமகள் நிலையம், வேங்கடநாராயணா சாலை, தியாகராய நகர், சென்னை - 17 விலை ரூ.170.00

'மணிவண்ணன்' என்னும் புனை பெயரில் நா.பார்த்தசாரதி, பல ஆண்டு களுக்கு முன்னால் கல்கியில் எழுதிய பவித்ரமான சமூக நாவல். எதையும் எழுதி விடலாம் என்று பரபரக்கும் படைப் பாளிகள் பெருகிவரும் காலத்தில், 'இதைத் தான் எழுதவேண்டும், இப்படித்தான் எழுதவேண்டும்' என்று வழிகாட்டியவர் நா.பா. மோகினியும், பாரதியும், சத்திய மூர்த்தியும் வெறும் கதாபாத்திரங்கள் இல்லை. புண்ணிய பாரதத்தின் பண் பாட்டு அடையாளங்கள்.

செலவைக் குறைங்க சார்!- இராம்குமார் சிங்காரம், பெரிகாம், 37, அசீஸ்முல்க் இரண்டாம் தெரு, ஆயிரம் விளக்கு, சென்னை - 6. விலை ரூ.60.00

இந்தச் சிறு நூலை வாங்கிப் படிப்ப வர்கள், செலவில் நூறு ரூபாயையாவது குறைக்கவேண்டும் என்கிற ஆசிரியரின் ஆசை, யதார்த்தமானது. எப்படியெல்லாம் செலவைக் குறைக்கலாம் என்று வாசகர் களைச் சிந்திக்க வைக்கும் அருமையான கட்டுரைகள்.





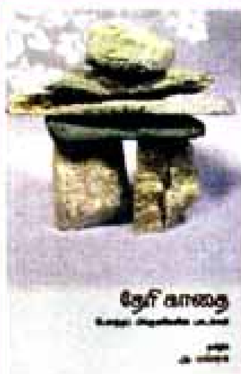
குறைந்த செலவில் கைவினைப் பொருள்கள் தயாரிப்பு - ரமணி ரங்கநாதன், மணிமேகலைப் பிரசுரம், சென்னை - 17

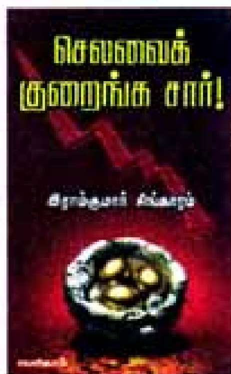
ஒரே கோட்டில் பிள்ளையார் சித்திரம் உட்பட அருமையான கலைப்படைப்பு களை உருவாக்கிய ஓவியர் ரமணி ரங்க நாதன் (ரமா), குறைந்த செலவில் விதவித மான கலைப் பொருட்களைச் செய்யக் கற்றுத் தருகிறார்.

தேரிகாதை - (தமிழில்) அ.மங்கை. சந்தியா பதிப்பகம், 57, 53வது தெரு, அசோக் நகர், சென்னை - 83. விலை ரூ.100.00

படிக்க... பயன் பெற...

கௌதம புத்தர் மறைந்த பிறகு தொகுக் கப்பட்ட, அமைந்த பழைமையான பாலி மொழியில் பௌத்த பிக்குணிகளின் பாடல்கள். திருமதி. ரைஸ் டேவிஸ் என்பவர் நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் ஆங்கிலத்தில் மொழிபெயர்த் ததின் இயல்பான தமிழாக்கம். டெல்லிப் பல்கலைப் பேராசிரியர் உமாசக்ரவர்த்தி மற்றும் அ.மங்கையின் நீண்ட முன்னுரை கள், இந்தக் கவிதைகளின் பெருமையை யும் ஆழத்தையும் விளக்குகின்றன.





- வாசகன்

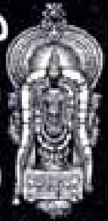
திருஅண்ணாமலையில் சாதுக்களுக்கு அன்னதானமிடுவது சிவனுக்கு செய்யும் ஜீவ சேவையாகும்!



சகல சுகங்களையும், வளங்களையும் தரும்

திருஅண்ணாமலையில்

கார்த்திகை தீபத் திருநாளில்



நடைபெறும் ஸ்ரீசிவ பஞ்சாட்சர மஹா வில்வ ஹோமம் (12-12-2008)

சாதுக்களுக்கு நடைபெறும் மகேஸ்வர பூஜை மற்றும் மாபெரும் அன்னதான

பெரு விழாவிலும் நேரில் கலந்து கொள்ள அனைவரையும் அன்புடன் அழைக்கிறோம்

ஸ்ரீஅன்னபூரணி அன்னதான சேவா டிரஸ்ட் சிவமடத்தில் நடத்தும் 11ம் ஆண்டு அன்னதான சேவை

பஞ்சபூத ஸ்தலங்களுள் இறைவன் அக்னிரூபத்தில் காட்சியளிக்கும் புண்ணிய ஷேத்ரம் திருஅண்ணாமலை. யாகமும் தானமும் செய்யின் அளவற்ற நன்மை அளிக்கும் தென் கயிலாயமான திருஅண்ணாமலையில் சாதுக்கள் வாசம் செய்து வருகின்றனர். சித்தர்கள் நிறைந்திருக்கும் சிறப்பு வாய்ந்த திரு அண்ணாமலையில் நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட ஆசிரமங்கள் உள்ளன. இங்கு அனைத்து உயிர்களின் நலனுக்காக தொண்டாற்றி வரும் நடமாடும் தெய்வங்களாகிய சாதுக்களை எல்லா ஆசிரமங்களிலிருந்தும் அழைத்து விருந்தோம்பல் செய்து, ருத்ராட்ச மாலை, வஸ்திரம் அணிவித்து அவர்களுக்கு கார்த்திகை தீபத் திருநாளில் சிவ மடத்தில் மகேஸ்வர பூஜை, 'சாது பண்டாரா' செய்து, கிரிவலம் வரும் பக்தர்களுக்கு அன்னதானமும் அளிக்க திட்டமிட்டுள்ளோம். இதில் எல்லா சாதுக்களும் ஒன்றாக அமர்ந்து பசியாறுகின்ற அரிய காட்சிக்கு நிகரானது வேறு ஏதுமில்லை. இந்த சாதுபண்டாரா, அன்னதான இறைபணிக்கு தங்களால் இயன்ற நன்கொடை வழங்கி சாதுக்களின் ஆசியையும் சகல ஐஸ்வரியமும் பெற்று ஸ்ரீலக்ஷ்மி கடாட்சத்துடனும் வாழ அனைவரையும் அன்புடன் அழைக்கிறோம்.

சாதுக்களுக்கு கார்த்திகை தீபத் திருநாளில் நடைபெறும் மகேஸ்வர பூஜை, அன்னதான திருப்பணிக்கு தாங்கள் அளிக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்

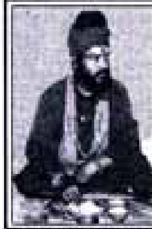
- ரூ. 500 - அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, **வெள்ளியிலான மிதவை விளக்கு** அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ. 1000 - அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, **வெள்ளியிலான அகல் விளக்கு** அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ. 2000 - அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, **வெள்ளியிலான லஷ்மி அம்மன் விளக்கு** அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ. 3000 - அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, **வெள்ளியிலான கமல ஜோதி விளக்கு** அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ. 4000 - அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, **வெள்ளியிலான குபேர விளக்கு** அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ. 5000 - அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, **வெள்ளியிலான அண்ணாமலையார், உண்ணாமுலை அம்மன் சேர்ந்த ஐஸ்வர்ய விளக்கு ஒன்று** அனுப்பி வைக்கப்படும்.

சாதுக்களுக்கு நடைபெறும் மகேஸ்வர பூஜைக்கு நன்கொடை அனுப்புவோர் தங்களுடைய வேண்டுதலையும் பிரார்த்தனைகளையும் தெரிவித்தால் அதற்கேற்ப சாதுக்களிடம் பிரார்த்தனை செய்து, தங்கள் சார்பாக தீபம் ஏற்றி பிரசாதம் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

சிவ மடத்தில் தீபத் திருநாளில் நடைபெறும் ஸ்ரீசிவ பஞ்சாட்சர மஹா வில்வ ஹோமத்தில் பங்கு பெற சங்கல்ப கட்டணம் ரூ.300. இதில் தாங்கள் கலந்து கொண்டு தங்கள் பிரார்த்தனைகளை செலுத்தி துன்பங்கள் நீங்கி நிம்மதியாக, இன்பமாக ஸ்ரீ அண்ணாமலையாரின் அருள் ஆசியுடன் வாழ அனைவரையும் அன்புடன் அழைக்கிறோம்

சிவனே கிரியாக விளங்கும் திருஅண்ணாமலையில் செய்யும் ஸ்ரீ சிவபஞ்சாட்சர மஹா வில்வ ஹோமம் சிவ கடாட்சத்தையும், லட்சுமி கடாட்சத்தையும் மஹா விஷ்ணு அருளையும் தரும். ஒரு மகாவில்வம் (ஒரு இலை) லட்சம் ஸ்வர்ண புஷ்பத்திற்கு சமம். ஒரு மகாவில்வதளம் (இலை) சிவனுக்கு அர்ப்பணித்தால் மஹாபாவங்கள் விலகி சகல செல்வங்களும் உண்டாகும். இதில் கலந்து கொள்ளும் அன்பர்கள் தங்கள் பெயர், நட்சத்திரம், ராசி, கோத்திரம் மற்றும் தங்களது பிரார்த்தனை போன்ற விவரங்களை தெளிவாக எழுதி அனுப்பினால் அதற்கு ஏற்ப தனித் தனியாக சங்கல்பம் செய்து அதற்கான பிரசாதங்களுடன் ஹோமத்தில் வைத்து பூஜிக்கப்பட்ட ஐஸ்வர்ய அஷ்ட லஷ்மி விளக்கு, அட்சதை, மஞ்சள் ரட்சை, குங்குமம் மற்றும் ஹோம பஸ்பத்துடன் கூரியர் மூலம் அனுப்பி வைக்கப்படும். நேரில் பங்கேற்பவர்கள் சங்கல்பம் செய்து கொண்டு பூர்ணாஹுதி வரை இருந்து பிரசாதம் பெற்றுக்கொள்ளலாம். நேரில் கலந்து கொள்பவர்களுக்கு அன்னதானம் வழங்கப்படும்.

சாதுக்களுக்கு நடைபெறும் மகேஸ்வர பூஜை, ஹோமம் மற்றும் அன்னதானத்திற்கு தாங்கள் அனுப்பும் நன்கொடையை Sri Annapoorani Annadhana Seva Trust என்ற பெயரில் Cheque / D.D/ M.O. மூலம் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும்.



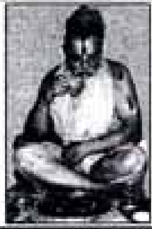
நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வரிவிலக்கு உண்டு

சிவ மடம்

(நடமாடும் தெய்வங்களாகிய சாதுக்களை பாதுகாக்கும் இல்லம்)

கிரிவல பாதை, அடி அண்ணாமலை (P.O.)

திருஅண்ணாமலை - 606 601. Tel : 04175 - 310033



மகாவில்வம், காசி வில்வம், ருத்ராட்சம் மரக்கன்றுகள் சிவமடத்தில் கிடைக்கும்!

ஹொரநாடு

சிலுசிலுவென்று காற்றடிக்கிறது. எங்கும் காஃபித் தோட்டங்களும் தேயிலைத் தோட்டங்களும் சூழ்ந்த கர்நாடகப் பிரதேசத்தைக் காண்கிறோம். வழி நெடுக அழகிய பூக்களும் தைல மரங்களும் ஒன்றையொன்று விஞ்சி மணமளிப்பதை உணர்கிறோம்.

இதோ... ஹொரநாடு நெருங்கிவிட்டது. நாம் தூரத்திலிருந்தே கோவிலைக் காண்கிறோம். நம்மூர்போல உயர்ந்த கோபுரம் கிடையாது. ஏதோ குடியிருப்பு போன்றுதான் தெரிகிறது.

ஆனால் இங்குதான் பசிப்பிணி தீர்க்கும் ஹொரநாடு தங்க அன்னபூர்ணேஸ்வரி அருள்பாலிக்கிறாள். வாயிலில் அலங்கார வளைவு. அங்கிருந்த சில படிகள் ஏறி கோயிலை அடைகிறோம்.

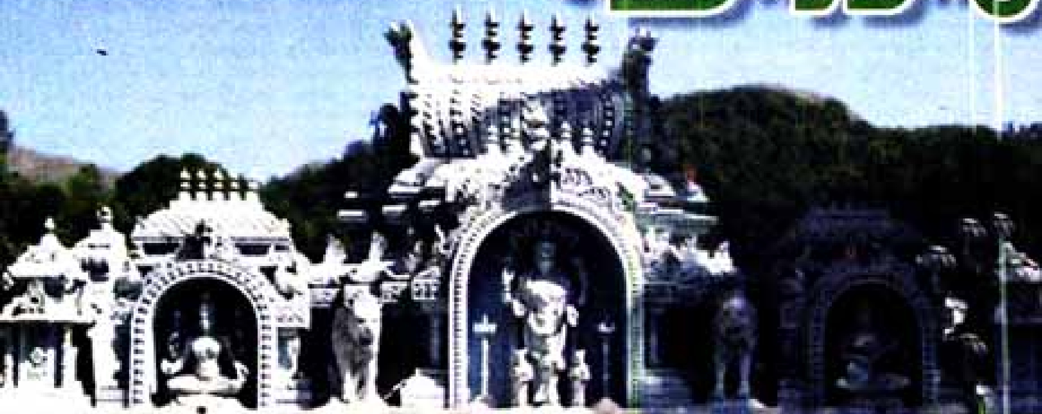
ஆலயத்தின் பிரதான சன்னிதி அழகாய் இருக்கிறது. கர்ப்பக்கிரஹத்தின் திரை விலகி, தரிசனம் கிடைக்கிறது. தகதகவென்று ஒளிரும் தங்கத்தால் அன்னபூரணியின் முழு தோற்றத்துக்கு பொற்கவசம் அணிவிக்கப்பட்டிருக்கிறது. எங்கிருந்து நோக்கினும் அன்னையின் பூரணத் தோற்றம் நமக்குத் தெரிகிறது.

ஏழு தலைகள் கொண்ட வெள்ளி நாகப்பிரபையில் நின்ற கோலத்தில் அருளாட்சி செய்கிறாள் ஸ்ரீ அன்ன பூரணி. நான்கு திருக்கரங்கள், உயர்த்திய கைகளில் சங்கு, சக்கரம்; தழைந்த கைளில் அபயமும் வரமும் அருளும் முத்திரைகள். அன்னைக்கு முன்பு சக்தி வாய்ந்த ஸ்ரீசக்கரம்.

சன்னிதியில் எங்கு நோக்கினும் தீபங்கள் ஆலயமணிகளின் நாதம் ''அன்ன பூரணி, அன்னபூரணி'' என ஒலிக்கின்றது. தூபதீப ஒளியில் அன்னை, தங்க சூரியனாகப் பிரகாசிக்கிறாள்.

பூஜை நேரம் தவிர மற்ற நேரத்தில் பக்தர்கள் அன்னையை அருகில் சென்று திவ்யமாகத் தரிசிக்கலாம்.

சுற்றி உள்ள கிராமங்களில் அறுவடை முடிந்ததும் முதல்படி தானியம்





கட்டணம் உண்டு.

பிரசாதமாக கொஞ்சம் அரிசி கொடுக்கிறார்கள். அந்த அரிசி பிரசாதத்தை நமது வீட்டுக்குக் கொண்டுவந்து, நாம் உபயோகிக்கும் அரிசிப் பானை / பாத்திரத்தில் கலந்து உபயோகித்தால் அன்னத்துக்கு பஞ்சம் வராது என்பது நம்பிக்கை.

ஆலய பிராகாரத்தில் 'வளரும் விநாயகர்' எழுந்தருளியுள்ளார். வருடா வருடம் விநாயகர் வளர்கிறார் என்பது உண்மை.

தீபாவளி, நவராத்திரி விழாக்கள் கோலாகல விசேஷம்.

இத்தலம் கர்நாடகாவில் உள்ளது. சிருங்கேரியிலிருந்து 75கி.மீ. பெங்களூரு, ஷிமோகா, மைசூர், மங்களூர் என எல்லா இடங்களிலிருந்தும் செல்ல பேருந்துகள் உண்டு.

பகலிலும் இரவிலும் ஆலயத்திலேயே உணவு அளிக்கப்படுகிறது.

அன்னபூர்ணேஸ்வரி!

அன்னை அன்னபூரணிக்கு அர்ப்பணம் செய்யப்படுகிறது.

சன்னிதியைச் சுற்றி அணைத்தது போல் ஒரு நீண்ட நாகத்தின் உருவம். ஒவ்வொரு மனிதனுக்குள்ளும் அமிழ்ந்து கிடக்கும் அற்புத சக்தியின் அடையாளமாக இந்த நாகத்தைக் கருதுகின்றனர்.

இங்கு நாம் ஒரு தட்டில் அரிசி எடுத்து உண்டியல் போன்ற ஒருபெட்டியில் போடலாம். அதற்கு பிரத்யேகக் கட்டணம் உண்டு.

பெரியப் பெரிய எவர்சில்வர் தட்டுகளில் சுடச்சுட பாயசம், ரசம், சாதம் போடுகிறார்கள். எல்லா வசதிகளுடன் இலவசமாக விடுதிகளை ஆலய நிர்வாகம் அளிக்கிறது.

எல்லா உயிர்களும் பசிப்பிணி நீங்கி உலகம் நலமாக இருக்க, தங்க அன்னபூர்ணேசுவரியை வணங்குவோம்.

- கே.ராஜலக்ஷ்மி,
சென்னை - 82



கோபமாக இருக்கும் நேரத்தில் கடிதத்தை எழுதாதீர்கள். அதே கருத்தை இன்னும் பக்குவமான வார்த்தைகளில் எழுதியிருக்கலாமே என்று பிறகு நீங்கள் வருந்த நேரலாம்.

– எஸ்.சரோஜினி, பெங்களூரு–72

இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

இம்மர்ஷன் ஹீட்டரில் வெந்நீர் போடும்போது குறைந்த உயரம் கொண்ட வாளிகளில் போட்டால் விரைவில் நீர் சூடாகும். மின்சாரச் செலவும் மிச்சமாகும்.

– ஆர்.ராஜலட்சுமி, ஹூப்ளி

* * * * *

பிரசவ காலத்தில் படுத்த நிலையில் குழந்தை பெறுவதால்தான் குழந்தை வெளிவர சிரமப்படுகிறது. உத்திரபிரதேசத்துப் பெண்கள் குந்திக்கொண்டு குழந்தை பெறுகிறார்கள். மருத்துவர்கள் இதை கவனிப்பார்களா?

– ராஜேஸ்வரி வெங்கட், சென்னை – 82

* * * * *

காலில் பித்தவெடிப்பா? கவலையை விடுங்கள். தேனையும், சுண்ணாம்பையும் ஒன்றாய்க் குழைத்து, பித்தவெடிப்பில் தடவி வந்தால் பித்தவெடிப்பு இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்துவிடும்.

– ஏ.ஆர்.உமையாள், மயிலாடுதுறை

* * * * *

தீம்பார்க் அமைப்பாளர்கள் மற்றும் நிர்வாகிகளுக்கு ஒரு வேண்டுகோள். குழந்தைகளுடன் செல்லும் சீனியர் தாத்தா பாட்டிகளும் 'ரைட்' செல்கிறார்களோ இல்லையோ, அதே அளவு பணம்கட்டி உள்ளே செல்லவேண்டியுள்ளது. விளையாடுவது மட்டுமல்ல, தம் குழந்தைகளின் விளையாட்டைப் பார்ப்பதும் வயதானவர்களுக்கு இன்பம்தானே? அதனால் விஸிட்டர் பாஸ் என குறைந்த கட்டண முறையை ஏற்படுத்தலாமே!

– வி.விஜயலட்சுமி, குரோம்பேட்டை.

* * * * *

சேமியாவை நெய்யில் மிதமான சூட்டில் வறுத்து மிக்ஸியில் நைஸாகப் பொடித்து மைசூர்பாகு போல் அதே பதத்தில் செய்தால் அற்புதமான சேமியா பாகு தயார்!

– வி.சீதா, மதுரை – 20

* * * * *

குழந்தைகள் பள்ளிக்கு புத்தகம் எடுத்துச் செல்லும்போது என்னென்ன புத்தகங்கள் எடுத்துப் போகிறார்கள் என்பதை சிறிய கைநோட்டில் எழுதி அதை அந்தப் பையில் வைக்கவும். திரும்ப வரும்போது அதை சரிபார்த்துக் கொள்ள குழந்தைகளைப் பழக்கலாமே!

–கே.யமுனா, திருவல்லிக்கேணி

என் அண்ணனின் ஒரு வயது மகள் லாவண்யாவுடன் விளையாடிக் கொண்டிருந்தேன். ''வணக்கம் எப்படிச் சொல்வாய்? குட்மார்னிங் சொல்வது எப்படி?'' என்று கேட்டதற்கெல்லாம் சரியாக செய்து காட்டினாள். ஷேக் ஹேன்ட்ஸ் என்பதற்குப் பதிலாக 'ஹலோ' கொடுப்பது எப்படி?'



"எப்படித்தான் படிக்கப்

என்று கேட்டுவிட்டேன். சட்டென்று தவழ்ந்து சென்றுவிட்டாள். எங்கே போகிறாள் என்று பார்த்தால், கையில் செல்ஃபோனை எடுத்து காதில் வைத்து 'ஹலோ' என்றாள். அதைப் பார்த்து அனைவரும் சிரித்துவிட்டோம். ஒரு வயதிலேயே இக்காலக் குழந்தைகளுக்கு செல்ஃபோன் பற்றித் தெரிகிறது.

- எஸ்.கோமதி, அரும்பாக்கம்

ஞாயிற்றுக் கிழமை அன்று வீட்டைச் சுத்தம் செய்து துடைத்துக் கொண்டிருந்தேன். கிச்சனில் கேஸ் அடுப்பைத் துடைத்துக்கொண்டிருந்த பொழுது, என் மைத்துனரின் நான்கு வயது மகன், ''பெரியம்மா... சிலிண்டரையும் நல்லா சோப்பு பவுடர்ல ஊற வைச்சு, டீ.வி.யில காட்டற மாதிரி அலம்பு. ரொம்ப அழுக்கா இருக்கு'' என்றானே பார்க்கலாம்!

- விஜயலக்ஷ்மி சுப்ரமண்யம், காஞ்சிபுரம்

என் ஐந்து வயது பேரனை சீர்காழிக் கோயிலுக்கு அழைத்துச் சென்றோம். அன்னை பார்வதி தேவி ஞானசம்பந்தருக்கு ஞானப்பால் கொடுத்ததைச் சொல்லி, அந்தக் கிண்ணத்தை வீசி எறிந்த அடையாளம் கோயிலின் மதில் சுவரில் இருப்பதைக் காட்டினோம். அவன் உடனே, ''பாலில் சர்க்கரை போட்டுக் கொடுத்தார்களா இல்லையா?'' என்று கேட்டான். நாங்கள் பதில் சொல்லத் தெரியாமல் திகைத்து



விட்டுச் சிரித்து மகிழ்ந்தோம்.

- காயத்ரி ரகுராமன்,
வடலூர்

எங்கள் பக்கத்துவீட்டுப் பெண் ப்ரியா, ஒன்றாம் வகுப்பு படித்துக் கொண்டிருக்கிறாள். ப்ரதீஷ் என்ற, ஸ்கூலிலேயே சேர்க்கப்படாத மூன்று வயதுப் பையனுக்கு அவள் குச்சியும் கையுமாக ஏதோ எழுதச் சொல்லிக் கொண்டிருந்ததைப் பார்த்துவிட்டு, நானும் விளையாட்டாக 'என்ன ப்ரியா... ப்ரதீஷ் ஒழுங்கா படிக்கிறானா?' என்றேன். உடனே அவள் ''எங்க படிக்கிறான்? 'A' கூட ஒழுங்கா போட மாட்டேங்கறான். இவனெல்லாம் அடுத்த வருஷம் எல்.கே.ஜி. சேர்ந்து எப்படிதான் படிக்கப்போறானோ தெரியலை'' என்று நிஜமான கவலையோடு, நெற்றியில் வலிக்காமல் அடித்துக் கொண்டு பெரியமனுஷித் தனமாகச் சொன்னபோது அதை ரசிக்காமல் இருக்கமுடியுமா?



போறானோ?''

- எம்.சுதா முத்துலட்சுமி,
தருமபுரி



எங்கள் வீட்டு அதுல்யா குட்டிக்கு ஒன்றரை வயதில் பேச்சு நன்றாக வந்து விட்டது.

எங்கள் வீட்டில் கொசுவுக்காக ஹெர்பல் ஸ்ப்ரே உபயோகிப்போம். அதை அவள் கேட்டால், ''இது உவ்வா... சுடும். தொடக்கூடாது'' என்போம்.

எங்கள் வீட்டுக்கு உறவுக்காரர் ஒருவர் இரண்டு நாள் தங்குவதற்கு வந்திருந்தார். அவரது அறைக்குச் சென்ற அதுல்யா, 'தொடாதீங்கோ... உவ்வா சுடும்' எனக் கத்தினாள். நாங்கள் அங்கு செல்ல, அவர் கையில் வெளிநாட்டு சென்ட் ஸ்ப்ரே வைத்திருந்தார்! எங்களுக்குச் சிரிப்பை அடக்க முடியவில்லை. அவளிடம் ஓரளவு சொல்லிப் புரிய வைத்தாலும் கொசு மருந்தை சென்ட் என்று நினைத்துவிட்டால் என்ன செய்வது என்ற பயமும் இருந்தது.

- செல்லம் நடராஜன்,
சென்னை - 14

உணர்ந்து கொண்ட உண்மை!



ராத்திரி கஞ்சி காய்ச்சும்போது பாத்திரம் அடியில் நன்றாகப் பிடித்துவிட்டது. 'பகவானே! இதே பாத்திரம்தானே காலையிலும் வேண்டும்' - இப்படி நினைத்துக் கொண்டே, பாத்திரத்தில் நிறைய நீர் விட்டு, வைத்துவிட்ட பிறகு, மனசு இதை மறந்துவிட்டது.

காலையில் எழுந்து தேய்க்கத் தொடங்கியதும், பாத்திரம் சுலபமாகச் சுத்தமாகிவிட்டது. இதைப் பார்த்ததும், அந்த க்ஷணத்தில் உள்ளத்தில் உதித்த உயர்ந்த ஆன்மிக உண்மை இதுதான்:-

இரவு முழுவதும் நீரில் மூழ்கி இருந்ததால் பாத்திரத்தின் அடியிலிருந்த பிடித்தல்கள், அழுக்குகள் எல்லாம் ஒரு நிமிடத்தில் இருந்த இடம் தெரியாமல் நீங்கி விட்டன.

பாத்திரத்தில் நிறைய நிறைந்திருந்த நீர்தான் இறைவனின் திருநாமம் - எல்லாப் பொருள்களிலும், உயிர்களிலும், எப்போதும், எல்லா இடங்களிலும் நிறைந்திருக்கும் சர்வசக்தியின் திருநாமம். பாத்திரத்திலிருந்த அழுக்குகள் எல்லாம் நம் மன அழுக்குகள்.

நமக்குப் பிடித்த பகவான் நாமத்தில் எப்போதும் மனசு மூழ்கினால்தான் கவலைகள், மன அழுக்குகள் எதிர்மறையான எண்ணங்கள் முழுவதும் நீங்கி, உள்ளம் நன்றாகத் துடைக்கப்பட்ட கண்ணாடியாகத் தூய்மையாகும். உடனே, உள்ளுக்குள் ஒளிந்து கொண்டிருக்கும் ஒளிமயமான அந்த ஆண்டவன் நம்மை அன்பாகப் பார்த்து, நாம் வேண்டிக் கொள்வதையும் அள்ளி அள்ளித் தருவான்.

அதனால் மனசுக்குப் பிடித்த பகவானின் திருநாமம் நீர்போல தொடர்ந்து உள்ளத்துள் ஒழுகிக் கொண்டே இருக்கப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்வோம், அவன் கருணையால்.

- பவானி ராமஸ்வாமி,
நவி மும்பை

பாசக்கயிறு!



சோபனா ராஜ்

சமையலறையில், மருமகளுக்கு ஒத்தாசை செய்துகொண்டிருந்த ஞானத்துக்கு ஒரு நொடி 'கிறு கிறு'வென தலை சுற்றுவது போல் இருந்தது.

அடுத்து வந்த சில நாட்களிலும் அடிக்கடி தலை சுற்றல் தொடரவே, மகனிடம் வாய்திறந்தாள்.

மாலை வந்து அவளை டாக்டரிடம் அழைத்துச் சென்று காண்பிப்பதாக சொன்ன மகனின் சொல்லால், சற்று தெம்பாகத் தெளிந்தாள்.

மகன் மாலை சொன்னதுபோல் கூட்டிச் செல்லவில்லை. ஆஃபீஸில் நிறைய வேலை. மனைவியிடம் சொல்லி டாக்டரிடம் மறுநாள் அவளை அழைத்துச் செல்லுவதாக, மகன் தந்த வாக்குறுதியில், ஆறுதலடைந்தாள் ஞானம்.

மருமகளும் வேலைக்குச் செல்வதால், அடுத்து வந்த நாட்களிலும் ஞானத்தை டாக்டரிடம் அழைத்துச் செல்ல முடியவில்லை.

உள்ளூரில் இருக்கும் பெரிய பெண்ணுக்கு ஃபோன் பண்ணி, தன்னை டாக்டரிடம் அழைத்து செல்ல வருமாறு வேண்டுகோள் விடுத்தாள். ஆனால், அவளிடம் இருந்து சரியான பதில் ஒன்றும் வரவில்லை.

யாரைக் குற்றம் சொல்லுவது? அவளது மனவிரக்தியின் புலம்பலுக்கு, இரக்கப்பட்டதுபோல, இரண்டொரு நாட்கள் உடம்பு படுத்தாமல் இருந்தது.

மகன், மருமகள், பேரக் குழந்தைகள் எல்லாம் போன பிறகு, சமையலறையைச் சுத்தம் பண்ணியவளிடம் சேட்டை செய்ய ஆரம்பித்தது ஞானத்தின் உடல்நிலை.

''அய்யோ... ஒருவரும் இல்லையே... இறைவா... காப்பாத்து.'' தலைசுற்ற... அப்படியே சாய்ந்து விட்டாள் ஞானம்.

மாலை, 'ரொம்ப பசிக்குது பாட்டி' என்றபடியே வீட்டுக்குள் நுழைந்த பேரன், பேத்தியால் தெளிந்தாள் ஞானம். பாசம் என்னும் கயிற்றால் பேரக் குழந்தைகளுடன் கட்டப்பட்டி



ருந்த ஞானம், தன் சோர்வை விரட்டி விட்டு டிஃபன் செய்ய ஆயத்தமானாள்.

மாலை வீட்டுக்கு வந்த மகனிடம், தனக்குக் கண் இருட்டியதையும், தான் பயந்து போனதையும் சொல்லிக் கண் கலங்கினாள்.

சில நிமிடங்களில் கிளம்பி, தாயும் மகனும் டாக்டரிடம் சென்றனர்.

ஞானத்தைப் பரிசோதித்த டாக்டர், 'ஹை பிரஷர்' எனச் சொல்லி மருந்து மாத்திரைகள் எழுதிக் கொடுத்து அனுப்பினார்.

மருந்து மாத்திரைகளைச் சாப்பிட்டுக்கொண்டு வீட்டில் தனியே படுத்துகிடந்தவள் மனம் அழுதது. ஒரு இரண்டு நாளாவது தன்னுடன் இருந்து ஆதரவாய் கவனிக்க ஆள் இல்லையே என்று.

பெண்கள், பிள்ளைகள் என ஒவ்வொருவரும் மாறி மாறி உதவிக்கு ஞானத்தை அழைப்பதும், அவள் போவதும், வருவதும் வாடிக்கையாகிவிட்டிருந்தது.

அவரவர் தேவைகளை அறிந்து, எல்லோர் மீதும் கவனம் செலுத்தி உதவும் தன் மீது, யார் கவனமும் விழவில்லையே! ஏன்?



ஞானத்தின் மகன், மனைவியின் யோசனைப்படி தாயைக் கொண்டு போய், தங்கை சொர்ணத்தின் வீட்டில் விட்டுவிட்டு வந்தான்.

இடமாற்றமும், மகளின் அருகாமையும் மனதுக்கு இதமாய் இருக்கும் என மகிழ்ந்தாள் ஞானம்.

தாயை இரண்டொரு நாட்கள் நன்றாகக் கவனித்தாள் சொர்ணா. பின் வந்த நாட்களில் தாயின் இயலாமையை உணராதவளாய்ச் செயல்பட ஆரம்பித்தாள். ''மாப்பிள்ளைக்கு நீ செய்யும் மிளகுக் குழம்பு ரொம்பப் பிடிக்கும்... அதை செய்யம்மா. 'நீ வந்தால் அத செஞ்சு சாப்பிடவேண்டும், இத செஞ்சு சாப்பிடவேண்டும்' என ஆசைப்பட்டேன் எனப் பட்டியலிட்டு மெள்ள ஞானத்தை காரியங்களில் இறக்கினாள்.

மகளுடன் தன்னை இறுக்கிக் கட்டிக் கொண்ட பாசத்தினால் ஞானத்தால் மறுக்கமுடியவில்லை.

பேச்சுவாக்கில், ஞானத்தை, மகன், தன்னிடம் தள்ளிவிட்டுப் போய்விட்டான் எனச் சொல்லி சொர்ணா நகைத்த போது, ஞானத்தின் உள்ளம் நைந்தது.

''இங்கு புறப்பட்டு வா - என்னிடம் இருந்து உடம்பை நன்றாகப் பார்த்துக் கொண்டு போ'' என சொர்ணா ஒரு வார்த்தைகூட சொல்லி அழைக்கவில்லை.

மகள் வீடுதானே என, தானே வந்து விட்டோம். அவனுக்கு மட்டும்தான் நாம் அம்மாவா? இவளுக்கு இல்லையா? என் மூலம், அவரவர் தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்கிறார்களே தவிர, என் இயலாமையை ஏன் புரிந்து கொள்ள மாட்டேன் என்கிறார்கள்'' என ஞானத்தின் மனம் ஏங்கியது.



யதார்த்தமாய், ''மாத்திரை தீர்ந்து விட்டது. வாங்கித் தருகிறாயா?'' என்று கேட்ட ஞானத்தை தன் வார்த்தைகளைச் சாட்டையாக்கி அடித்தாள் சொர்ணம்.

''ஏன்? உன் மகன் ஏதும் பணம் தரலையா? உனக்கும் அவனிடம் கேட்டு வாங்கிக்கணும்னு தோணலையா? வெறும் கையோடு நிற்கிறாயே!''

கூனி, குறுகி நின்றாள் ஞானம். நோய்க்கு மருந்து தேவை. இதில் ரோஷம் பார்த்து என்ன செய்வது?

மகள் இப்படி பேசுகிறாள் - மகனிடம் பணம் கேட்டு இருந்தால் என்ன சொல்லி இருப்பான்? ''அவள் உன் மகள்தானே? ஏன் அவள் உனக்கு ஏதும் செய்ய மாட்டாளா?'' என்றிருப்பான் ஹூம்... யாரை நொந்து கொள்வது?

வெறுப்பிலேயே சில நாட்களைக் கழித்த ஞானம் மீண்டும் மகனிடமே தஞ்சம் அடைந்தாள்.

கொஞ்ச நாட்களாகவே, ஏனோ மனம் சின்னவனைப் பற்றியே நினைத்தது. அவனை பார்க்கவேண்டும் என நினைத்த ஞானம், சின்னவனிடம் பேசி

அஞ்சல் பட்டுவாடா செய்பவர் வேலையில் இருந்து ஓய்வு பெறும் போது, புதிதாக பொறுப்பேற்பவரை குறைந்த பட்சம் ஒரு வாரமாவது தன்னுடன் அழைத்து வந்து பயிற்சி அளித்தால் தபால்களை விலாசம் மாற்றிப் போடும் குழப்பம் இருக்காது.

- பி.பொன்னுசாமி, சென்னை - 32

னான்.

''நான் டெல்லியில் இருக்கிறேன். இங்குள்ள கிளைமேட் எல்லாம் அம்மாவுக்கு ஒத்து வருமா? அம்மாவுக்கு ஏதாச்சும் படுத்தினா, மருத்துவமனையில் சேர்த்து நீ, தங்கை, அக்கா எல்லோரும் பார்த்துக்கொள்வீர்கள். இதெல்லாம் இங்கு முடியுமா? சரிப்பட்டு வராது'' என தொடர்பே இல்லாதது போல் பேசிவிட்டான்.

''சின்னவனே, நீயா இப்படி! இவர்களாவது கொஞ்சமாவது வைத்து கவனித்தார்கள். நீ 'டக்'கென்று வெட்டிவிடுகிறாயே? உனக்கு அது பிடிக்கும், இது பிடிக்கும். உனக்கு அது அங்கே கிடைக்காது, இது கிடைக்காது எனச் சொல்லி, உன் கூடப் பிறந்தவர்களிடம் யாசகமாய்க் கேட்டு, அவர்கள் வெறுப்பையும் பெற்று உனக்கு அனுப்பி வைப்பேனே!

உன்னுடன் வந்து இருக்க நான் ஆசைப்படுவது உனக்குப் புரியவில்லையா? உன் மனைவி கைக்குழந்தையுடன் அங்கு வந்தபோது ஒத்தாசைக்காக நானும் வந்து அங்கு பல மாதம் தங்கி வந்தேனே, நினைவில்லையா? நான் நலமாயிருந்தபோது என் வருகை உனக்கு இனித்தது- நலம் குன்றி இருக்கிறேன்- என் வருகை உனக்கு பிடிக்கவில்லை...'' என நினைத்த ஞானத்தின் மனம் கதறியது.

தனக்கு உடல் முடியவில்லை என வந்து பார்த்த பெரிய மகளைப் பார்த்து பூரித்தாள் ஞானம். ''அம்மா நல்லா ஓய்வெடு... வேலைகளை இழுத்து போட்டுக்கொண்டு செய்யாதே...'' அப்படி இப்படி என்று வார்த்தைகளில் ஜாலம் செய்தாளே தவிர, ''வா, என்னுடன்'' என்றோ, ''இந்தாம்மா பணம்... வைத்துக்கொள்'' என்றோ ஏதும் தரவில்லை. இத்தனைக்கும் பிள்ளைகளிலேயே அவள்தான் வசதியானவள். மனம் சோர்ந்த ஞானத்துக்கு உடல்நிலை மேலும் மோசமானது.

பலவீனப்பட்ட ஞானத்தை மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி மருத்துவமனையில் சேர்த்தனர்.

மருமகள், கணவனிடம் சொல்லுவது போல், ஞானத்துக்குப் படும்படி பேசினாள்.

''வேலைக்கும் போய், வீட்டையும் பார்த்துக்கொண்டு... ஹ்ஊம்! என்னால் இவ்வளவுதான் முடியும். உங்க அக்காவும், தங்கையும், உங்கம்மா நல்லா இருந்த வரை மாறி, மாறி அழைத்து உதவி என்கிற பேரில் நல்லா இவங்க உழைப்பை வாங்கிக்கிட்டாங்க. ஆனா, அம்மாவுக்கு முடியாதபோது அதுபோல் மாறி, மாறி வந்து இருந்து பார்த்துக்க வேண்டும் எனத் தோணலையே!

உங்க அக்காவும், தங்கையும் தினம் ஒரு முறை வந்து பார்த்துவிட்டுப்

போவதுடன் சரி. உங்க தம்பியோ ஃபோனில் அம்மாவைப் பற்றிய விசாரிப்போடு சரி... பெத்தவ நான் இருக்கும் வரை என் பிள்ளைகள் கஷ்டப்படக்கூடாது என்பார்கள் உங்கம்மா. நாம் இருக்கும்போது பெத்தவ கஷ்டப் படக்கூடாது என உங்களைத் தவிர யாருக்குமே தோணலையே.''

''மருமகள் சொல்வது உண்மை தானே?'' என்று ஞானத்துக்கு உறைக்க, அவளின் துயரம் கண்ணீராய் வெளி வந்தது. வெகு நேரம் பலவித சிந்தனை களால் உந்தப்பட்டவளாய், உறக்கமின்றி புரண்டு படுத்தாள்.

அம்மா, தங்கள் வேலைகளுக்கு, தேவைகளுக்கு உதவும் ஒரு இயந்திரம் என்றுதான் நினைத்து விட்டார்களோ! தள்ளாமையில், முதுமையில், பிள்ளை களின் அன்பையும், ஆதரவையும் எதிர் நோக்கி நிற்கும் ஒரு மனிதப் பிறவி என்பதை ஏன் உணரவில்லை? தாய்தான் பிள்ளைகளுக்குச் செய்யவேண்டும் என்பது தான் நியதி என ஏன் எதிர் பார்ப்பு? பிள்ளைகளுக்கும், தாய்க்கும் செய்ய வேண்டிய கடமைகள் உண்டல் லவா என நினைப்பதில்லை... ஏன்?'' பிள்ளைகள் மீது கட்டுண்டு இருந்த அவளின் பாசக் கயிறு மெள்ள மெள் ளப் பிரிய ஆரம்பித்தது.

'பெற்றோம், வளர்த்தோம், இருக்கும் வரை எல்லோருக்கும் உதவியாய் இருந் தோம். இப்பவே போட்டி வந்து விட் டது- யார் பார்ப்பது என்று... இனிமேல் யாருக்கும் பாரமாய் இருக்ககூடாது. நொந்தும், நோயுடனும் ஒரு வீட்டுக்குப் போகக்கூடாது என்பார்கள். அந்த ஒரு வீடு என்பது உறவினர்கள் வீடு மட்டும் அல்ல... தான் பெற்ற பிள்ளைகள் வீடும் கூட போலும். இனி நலிவுற்ற நிலை யில் இங்கும், அங்குமாக 'பந்தாட'ப் படுவோம் - இறைவா, எனக்கு அந்த அவல நிலை வேண்டாம்' இறைவனி டம் இறைஞ்சினாள்.

மனவலியின் காரணமாய் அவளின் இதயம் வலிக்க ஆரம்பித்தது. கண்கள் இருட்டத் தொடங்கின.

உறவுகளிடமிருந்து, தான் கட்டிக் கொண்ட பாசக் கயிற்றை விலக்கி, விரக்தி யடைந்திருந்த ஞானத்தின் மீது, காலன் தன் பாசக் கயிற்றை வீசினான். மெள்ளத் தலை சாய்ந்தாள் ஞானம்.



தலை நரை வர காரணம் வைட்டமின் 'கே' சத்து குறைவே. நாவல் பழம், பீர்க்கங்காய், கறிவேப்பிலை, பீட்ரூட், நெல்லி, சுண்டைக்காய், பாகற்காய், பனைவெல்லம், இவற்றில் வைட்டமின் 'கே' சத்து ஏராளமாய் உள்ளது. தொடர்ந்து சாப்பிட, நரை மறையும்.

- ராஜேஸ்வரி,
சென்னை - 82



குழந்தைகள் தேர்வு எழுதி, வீடு வந்ததும் அன்றைய கேள்வித்தாளைக் கேட்டு குழந்தைகள் மனதை நோகடிக் காதீர்கள். மறுநாள் தேர்வும் நன்றாக எழுத முடியாமல் போகும்.

— கே.விஜயா, திருச்சி

இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

பூஜை அறையை நன்கு சுத்தம் செய்தபின், பச்சைக் கற்பூரம் கரைத்த நீர் தெளித்தால், தெய்வீக மணம் வீசும் பூஜை அறை உங்கள் வீட்டில் இருக் குமே!

— எம்.கீதாராணி,
சென்னை — 42

****

தக்காளியில் 'லைகோபின்' என்ற ரசாயனம் இருக்கிறது. இது கொழுப்பை குறைக்கும். நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும். தினமும் தக்காளி சூப் அல்லது ஜூஸ் சாப்பிட்டு வந்தால் ஆரோக்கியமாய் வாழலாம். எலுமிச்சம்பழம், வெங்காயம், நல்ல மிளகு, துளசி இலை ஆகியவற்றில் இருக்கும் இரசாயனங் களுக்கும் இதேபலன் உண்டு.

— எம்.பிரேமா, திருப்பத்தூர்

****

காலையில் எழுந்தவுடன் (வெறும் வயிற்றில்) கால் பாதங்களையும், கை விரல்களையும், உள்ளங்கைகளையும் பெரு விரலால் அழுத்தி வர, உள் உறுப்புகள் ஆரோக்கியம் பெறும்.

—பி.சரன், ஈரோடு

****

நாள் முழுவதும் 'ஏசி' அறையிலேயே அடைந்துகிடப்பவரா நீங்கள்? வெயில் உடல் மீது படாமலே இருந்தால் வைட் டமின்–டி குறைபாடு ஏற்படுகிறது. அத னால் சுவாசக் கோளாறு, எலும்பு பாதிப்பு கள், ஏன்... புற்றுநோய்கூட வர வாய்ப்புள் ளதாக சமீபத்தைய ஆய்வுகள் தெரிவிக் கின்றன. எனவே தினமும் முப்பது நிமிடங் களாவது இளம் வெயில் நம் மீது படுமாறு பார்த்துக்கொள்வது நல்லது.

— ஜி.அருள் செல்வி, சென்னை

****

வயிற்றில் அமிலத்தினால் எரிச்சல் ஏற்படும்போது, சிலர் பிஸ்கெட் சாப்பிடு வார்கள். பிஸ்கெட் மலச்சிக்கலை ஏற் படுத்தலாம். அதைவிட வேர்க்கடலை, பொட்டுக் கடலை சிறிது சாப்பிட்டு வெதுவெதுப்பான நீர் குடியுங்கள், எரிச்சல் குறையும்!

— கே.யமுனா, திருவல்லிக்கேணி

****

கத்தரிக்காயைச் சுட்டால் அதன் தோலை கையால் உதிர்ப்பது கடினம். குழாயை மெல்லியதாக திறந்துவிட்டு அந்தத் தண்ணீரில் சுட்டக் கத்தரிக்காயைக் காட்டி கையால் மெதுவாக தேய்த்தால் தோல் சுலபமாக உதிர்ந்துவிடும்.

— ஆர்.பட்டம்மாள், கும்பகோணம்



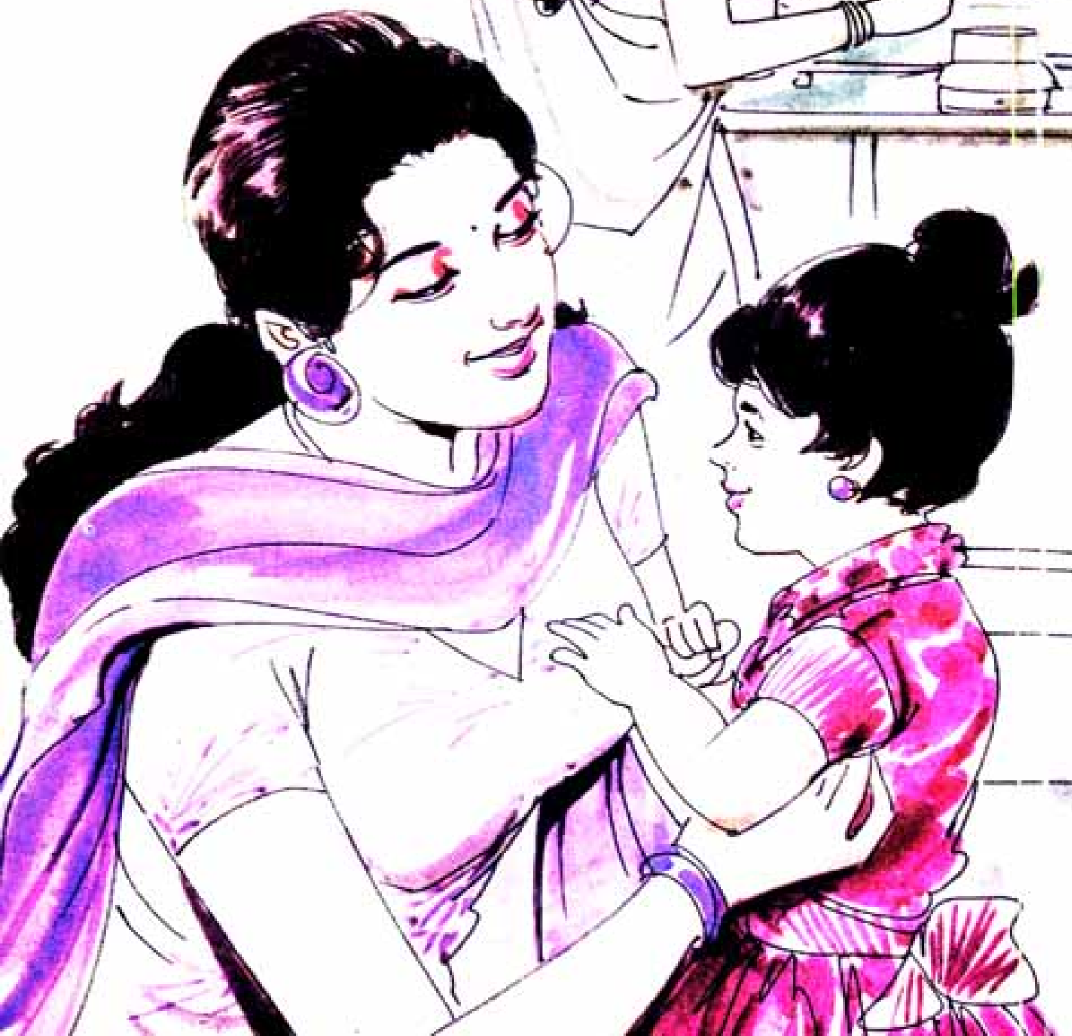
எனது மனைவி எப்போதாவது ஆப்பம் செய்வதுண்டு. மிகவும் நன்றாகவே இருக்கும். அன்றைக்குக் காலையில் செய்யவிருந்த சப்பாத்தி மனதிலே இருந்ததோ என்னவோ, நான் அவளிடம், 'இன்று காலை என்ன டிபன்?' என்று கேட்டதும் மிகவும் உற்சாகமாக 'ஆப்பாத்தி' என வாய்தவறிக் கத்திவிட்டாள். அப்புறம் என்ன, எங்கள் வீட்டு ஆப்பத்துக்குப் பெயர் 'ஆப்பாத்தி!'

– ப.ஜெகநாதன்,
திருநெல்வேலி-11

ப்ரீதியைத் தூக்கிக் கொஞ்சிக் கொண்டிருந்தாள் ஆர்த்தி. அவளுக்கு காஃபி கலந்தபடி கேட்டாள் அர்ச்சனா, ''சர்க்கரை ரெண்டு ஸ்பூன்தானே?''

''ஆமாக்கா. மாமா ஆஃபிஸ்விட்டு வர்ற நேரம்தானே இது? இப்ப வந்துடுவாரில்ல?'' என்ற ஆர்த்தி, குழந்தையின் கன்னத்தோடு கன்னம் வைத்து வினோத சத்தம் செய்தாள்.

''ஒவ்வொரு நாள் ஒவ்வொரு



நேரம் வருவார். இந்தா. நீ அவளைக் குடுத்துட்டு காஃபி குடி முதல்ல.''

ப்ரீதியை வாங்கி, தூளியில் போட்டு விட்டு வந்து, தங்கைக்கு எதிராக நாற்காலியை இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு அமர்ந்தாள் அர்ச்சனா.

ஊதி ஊதிக் குடித்த ஆர்த்தி, ''அக்கா, நான் முக்கியமா மாமாவைப் பார்த்து ஒரு விஷயம் பேசணும்னுதான் வந்தேன்'' என்றாள்.

''என்ன, சொல்லு?''

''அப்பாவோட ஆபரேஷனுக்கு மூணு லட்சம் வேணும். வீட்டை பேங்குல வெச்சி வாங்கலாம்னு சொல்றாரு அப்பா. சாரதி அங்கிள், அது கேக்கறேன். இல்லைன்னா வேற யோசனை செய்யலாம்.''

அர்ச்சனா தனக்குள் ஏற்பட்ட விரக்திச் சிரிப்பைக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டாள்.

அவருக்குத் தொழிலில் ஏற்பட்ட பிரச்னையோ, தொழில் கைவிட்டுப் போய் இப்போது தண்டமாக ஊரைச் சுற்றிக் கொண்டிருக்கிறார் என்பதோ பெருமையாகச் சொல்லிக்கொள்கிற விஷயமா என்ன?

''ஆர்த்தி, நல்ல வேளை நீயே நேரடியா அவரைக் கேட்டுடாம என்னைக் கேட்டே. அவருக்குத் தெரியாம

பூ பூக்கும் ஓசை!

உடனடியா நடக்கற விஷயமில்லன்னு சொல்றாரு. பணம் கட்டினப்புறம்தான் ஆபரேஷனுக்குத் தேதி ஃபிக்ஸ் பண்ணுவாங்க. அங்கிள்தான் சொன்னாரு. இந்தப் பணத்தை உன் மாமாவால ஏற்பாடு செய்ய முடியுமான்னு கேட்டுப் பாரேன்னாரு. பேங்க் லோன் சேங்ஷன் ஆனதும் திருப்பிக் குடுத்துடலாம்னு சொன்னாரு. அப்பாவுக்கு இது தெரியாது. தெரிஞ்சா ஒத்துக்கமாட்டாரு. மாமாவுக்கு என்னதான் அப்பா மேல கோபம் இருந்தாலும், உயிர் பிரச்னைன்ற சூழ்நிலையில உதவமாட்டாரா என்ன? நீ என்னக்கா சொல்றே? நீ கேக்கச் சொன்னா

பட்டுக்கோட்டை பிரபாகர்



நான் ஹாஸ்பிடல் வந்துட்டு வந்தேன்ல, அது அவருக்குத் தெரிஞ்சு போச்சு. செம பாட்டு வாங்கினேன். அவரு கோபம் மாறாமதான் இருக்காரு. பணம் குடுத்து உதவுவாருன்னு எனக்கு நம்பிக்கை இல்லை. பக்குவமா நான் கேட்டுப் பார்க்கறேன். நீ எதுவும் கேக்க வேணாம். எதுக்கும் வேற ஏற்பாடு ஏதாச்சும் இருந்தா அதையும் முயற்சி பண்ணு. சரி, ஒண்ணு, ரெண்டு மாசம் இந்த ஆபரேஷனைத் தள்ளிப் போடக் கூடாதா? டாக்டர்கிட்ட பேசினியா?''

''அக்கா, அப்பாவை இப்ப

அபாயக் கட்டத்திலேருந்து காப்பாத்திட்டாங்க. இப்ப நார்மலாதான் இருக்கார். நாளைக்கே டிஸ்சார்ஜ் செய்யச் சொன்னாக்கூட செஞ்சிடுவாங்க. ஆனா ரிஸ்க்குன்னு சொல்றாங்க. தள்ளிப் போடறது நல்லதில்லைன்னு சொல்றாங்க. சரி, நீ பேசிப் பார்த்துட்டு சொல்றியா?'' என்று எழுந்தாள் ஆர்த்தி.

அவள் போய் ஒரு மணி நேரம் கழித்து வந்தான் மனோகர். வழக்கம் போல் மதுவாடை முதலில் நுழைந்தது. வந்ததும் நாற்காலியில் சரிந்தான்.

''ஏய்... பசிக்குது. என்ன சமைச்சிருக்கே? சீக்கிரம் சோத்தைப் போடு''

''நீங்க செய்றது கொஞ்சமாவது நியாயமா இருக்கா? சமைச்சு வெச்சா வெளில சாப்ட்டுட்டு வந்துட்டேன்னு சொல்றீங்க. எப்ப வருவேன்னும் சொல்றதில்லை. சமைக்கணுமான்னும் சொல்றதில்லை. ப்ரெட் இருக்கு, டோஸ்ட் பண்ணித் தர்றேன். இல்ல, கால் மணி நேரம் குடுத்தீங்கன்னா, உப்புமா பண்ணித் தர்றேன்''

''பிரெட்டு, உப்புமால்லாம் வேணாம். கணேஷ் பவனுக்குப் போயி சூடா ஆனியன் ஊத்தப்பமும், கெட்டிச் சட்னியும் வாங்கிட்டு வா. பணம் இருக்கா? அப்படியே ஒரு சிகரெட் பாக்கெட்.''

''நீங்களே போய் சாப்பிட்டுட்டு வந்துடுங்களேன்.''

''ஏன், மகாராணி ஹோட்டலுக்குப் போய் பார்சல் வாங்கிட்டு வந்தா குறைஞ்சி போயிடுவீங்களோ?''

''சூடா இல்லைன்னு அதுக்கு ஒரு சத்தம் போடுவீங்க. எல்லாத்துக்கும் இப்ப நான்தானே தொக்கு உங்களுக்கு. சரி, வாங்கிட்டு வர்றேன். ப்ரீதி அழுதான்னா தூளியை ஆட்டி விடுங்க'' மணிபர்ஸ் எடுத்துக்கொண்டு கிளம்பினாள்.



''ஏய்.. கவலைப்படாதே. எல்லாம் வர்ற ஞாயித்துக்கிழமை வரைக்கும்தான். அப்பறம் பழையபடி எனக்கு செத்து வந்துடும். உனக்கு ஃபைவ் ஸ்டார் ஹோட்டல்ல டின்னர் ட்ரீட் தர்றேன்''

''என்ன... எவனாச்சும் மரத்தடி ஜோசியனைப் பாத்தீங்களா?''

''இல்லடி. என் பிரச்னைக்குத் தீர்ப்பு சொல்றதுக்கு சரியான ஆளைப் பிடிச்சிட்டேன். நீ போயிட்டு வா, விவரமா சொல்றேன்''

என்னவாக இருக்கும் என்று யோசித்தபடி ஹோட்டலுக்குச் சென்று வாங்கி வந்து இலை பிரித்து, சாம்பார் ஊற்றினாள்.

ஊத்தப்பம் சாப்பிட்டபடி மனோகர், ''வாலிபால் வரதன்னு ஒரு தாதா. அவனைப் பார்த்து எல்லாம் பேசிட்டேன். பதினேழு லட்சமும் அந்த குணசேகர்கிட்ட வசூல் பண்ணிக் குடுத்துடறேன்னு சொல்லிட்டான். அதுல பத்து பர்செண்ட் அவனுக்குக் குடுத்தாப் போதும்னு சொல்லிட்டான். பாக்கதான் ரவுடி. என்ன மரியாதையா பேசறான் தெரியுமா? அவன்கிட்ட யார் முதல்ல

கசகசாவை மூன்று அல்லது நான்கு ஸ்பூன் எடுத்து அரைத்து வடித்த கஞ்சி அல்லது தயிரில் போட்டுக் கலக்கி உடம்பில் தேய்த்துக் குளித்துவர, சரும அரிப்பு, உடல் வெப்பம், போன்ற தொல்லைகள் தீரும்.

- எஸ்.விஜயாசீனிவாசன், திருச்சி - 13

போறாங்களோ... அவங்களுக்கு விசுவாசமா நடந்துப்பானாம்'' என்றான்.

திடுக்கிட்ட அர்ச்சனா கலவரத்தோடு கேட்டாள். ''அவன் கேட்டா மட்டும் உங்க பார்ட்னர் பணத்தைத் தூக்கிக் குடுத்துடுவானா?''

''என்னடி புரியாமப் பேசறே? உன்னை மாதிரி, என்னை மாதிரி அவன் கெஞ்சிக்கேப்பானா? தடாலடியா வசூலிப்பான் தெரிஞ்சுக்கோ. போறப்பவே இருபது ரவுடிகளோட போய் இறங்கப் போறான். அதுலயே குணா மிரண்டுடுவான். எனக்கும் ஆள் பலம் இருக்குன்னு அவனுக்குப் புரிஞ்சிடும்.''

''அவன் போலீசுக்கு ஃபோன் செஞ்சிட்டா? போலீஸ் இதுக்கும் உனக்கும் என்ன சம்பந்தம்னு ரவுடியைக் கேக்காதா?''

''போலீஸ்கிட்டல்லாம் போக மாட்டான் அர்ச்சனா. வரதன் ஒரு மேட்டர்ல தலையிட்டிருக்கான்னாலே வில்லங்கம்னு அவனுக்குப் புரியும். எங்கிட்ட கெஞ்ச ஆரம்பிச்சிடுவான். ஒரே செக்குல பணத்தை செட்டில் செஞ்சாக் கூட ஆச்சரியமில்லை. யாரா இருந்தாலும் உயிர் பயம் வந்துட்டா அதுக்கு முன்னாடி வீம்பாவது.. வில்லங்கமாவது..!''

''வஞ்சம் வெச்சு பதிலுக்கு உங்கக்கிட்ட அதே மாதிரி அடாவடித்தனமா குணா நடந்துக்கிட்டா?''

''நீ ஏன் ரொம்ப கற்பனை பண்றே? வரதன் என்ன சொல்றான் தெரியுமா? ஒருமாசத்துக்கு நம்ம வீட்டுக்குப் பக்கத்துல அவன் ஆளுங்க ரெண்டு பேரைப் பாதுகாப்புக்கு நிறுத்தி வைக்கிறேன்னு சொல்றான்.''

''ஒரு மாசத்துக்கு அப்புறம்?''

''ஏய்..என்ன நீ எல்லாத்துக்கும் விவகாரமா யோசிக்கிறே? இழந்த பணம் கைக்கு வரப் போகுது. அதுக்கு சந்தோஷப் படறதை விட்டுட்டு. எனக்கு எல்லாம்தெரியும். நீ பேசாம வேடிக்கை பாரு.''

அர்ச்சனாவுக்கு மனோகர் ஒரு விபரீதப் பாதையில் காலெடுத்து வைத்துவிட்டான் என்பது தெளிவாகப் புரிந்தது. ஒரு கலவரப் பந்து அவள் நெஞ்சை அடைத்தது.

மருத்துவமனையில் வழக்கமாக டோக்கன் பதினெட்டு, பத்தொன்பது என்று கொடுத்து இரண்டு மணி நேரம் உட்காரவைத்து பிறகுதான் அழைப்பார்கள். இன்று அதிசயமாக கூட்டமே இல்லாததால் இரண்டாவது நபராக ப்ரீதியைத் தூக்கிக்கொண்டு உள்ளே சென்றாள் அர்ச்சனா.

இரவுகளில் மட்டும் விடாமல் அழுவதையும், சில சமயம் குடித்த பால் முழுவதையும் கக்கிவிடுவதையும் சொல்லி ஆலோசனை கேட்டாள். எழுதிக் கொடுத்த சிரப் அயிட்டங்களை, அங்கேயே பெட்டிக் கடை மாதிரி வைத்திருந்த மருந்தகப் பகுதியில் வாங்கிக்கொண்டு வெளியே வந்த போது, அவளுக்கு ஒரு யோசனை

தோன்றியது.

நேராக அந்த குணாவைச் சந்தித்துப் பேசினால் என்ன? என்னைத்தான் அவனுக்கு நன்றாகத் தெரியுமே? சிஸ்டர், சிஸ்டர் என்று இனிமையாகப் பேசுவானே? என்ன செய்து விடுவான்? ஏதாவது ஒரு வகையில் இந்தப் பணப் பிரச்னையை வில்லங்கம் இல்லாமல் சுமுகமாகத் தீர்க்கச்சொல்லிக் கேட்டுப் பார்த்தால் என்ன? தாதாவை விட்டு வசூலிப்பதெல்லாம் சரியான வழி இல்லையே? விவகாரத்தை விலை கொடுத்து வாங்கும் யோசனை அது என்பது புரியாமல் இவர் இருக்கிறார் என்றால், நானும் பேசாமல் இருப்பதா?

ஆட்டோவில் ஏறி அமர்ந்து கிண்டி இண்டஸ்ட்ரியல் எஸ்டேட்டுக்குப் போகச் சொன்னாள். எப்படி ஆரம்பித்து எப்படிப் பேசுவது என்று யோசித்தபடி பயணித்தாள். எஸ்டேட்டில் அந்த மெஷின் டூல்ஸ் நிறுவனத்தின் அலுவலக வாசலில் இறங்கிக் கொண்டாள். வாட்ச்மேனை அணுகி ''என்ன கண்ணைய்யா? நல்லா இருக்கியா?'' என்றாள்.

''நல்லா இருக்கேம்மா. பொண் குழந்தையாம்மா? எங்கம்மா இப்படி?''

''உங்க முதலாளியை ஒரு பத்து நிமிஷம் பாக்கணும். போய்ச் சொல்லு.''

''இப்படி உக்காருங்கம்மா'' போனவன் உடனே வந்து, ''போங்கம்மா'' என்றான்.

குணசேகரின் தனியறைக் கதவைத் தட்டிவிட்டு உள்ளே அவள் நுழைந்ததும், லேப்டாப்பில் தட்டிக்கொண்டிருந்த அவன் எழுந்து நின்று வரவேற்று அவளை அமரச் செய்தான்.

''சிஸ்டர், சௌக்கியமா? பாப்பா பேரென்ன ப்ரீதிதானே? வந்து பாக்கணும்னு இருந்தேன். அதுக்குள்ள எங்களுக்குள்ள முட்டிக்கிச்சி. வீட்டுக்கு வந்தா எதாச்சும் அவன் அவமானமாப் பேசிடுவான்னுதான் வரலை. ஜூஸ் சொல்லட்டுமா?''

''வேணாம். குணா சார், நான் எதுக்கு வந்திருக்கேன்னு உங்களுக்கு நல்லாத் தெரியும். நீங்க செய்றது நியாயமாப் படுதா? பதினேழு லட்சத்தை சுருட்டிக்க நினைக்கறது அநியாயம் இல்லையா? மனசாட்சியோட பதில் சொல்லுங்க.''

வாய்விட்டுச் சிரித்தான் குணசேகர்!

(தொடரும்)



மின்சார ரயில்களில் முதல் வகுப்பு அருகில் 'பெண்கள்' பெட்டி உள்ளதால் அவசரத்தில் பல பெண்கள் முதல் வகுப்பில் ஏறி விட்டு பின்பு பதற்றத்துடன் இறங்குவது தினமும் நடக்கும் நிகழ்ச்சி. இதனை இரயில்வே நிர்வாகம் கவனிக்குமா?

- எஸ்.ஜெயந்தி,
சென்னை -75

பேரீச்சை இலையப்பம்

தேவையான பொருள்கள்:

மைதாமாவு - ¼ கிலோ
பால் - ½ லிட்டர்
ஏலப் பொடி - தேவையான அளவு
பேரீச்சம் பழம் கொட்டை நீக்கியது - 1 கப்
தேங்காய்த் துருவல் - 1கப்
பொடி செய்த வெல்லம் - 1½கப்
முந்திரி - 20

செய்முறை:

பாலை நன்றாகக் காய்ச்சி, ஆற வைத்து, மைதாமாவில் ஊற்றி, ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து இட்லி மாவு பதத்தில் கரைத்துக் கொள்ளவும். தேவையானால் சிறிது தண்ணீர் சேர்க்கவும். பேரீச்சம் பழத்தை பொடிப் பொடியாக நறுக்கி, இத்துடன் முந்திரியையும் சிறுசிறு துண்டுகளாக்கி அல்லது சீவி இத்துடன் தேங்காய்த் துருவல், வெல்லப்பொடி, ஏலப்பொடி சேர்த்து வாணலியில் வதக்கி பூர்ணம் செய்து கொள்ளவும்.

வாழை இலையை நரம்பு நீக்கி கையகல துண்டுகளாகக் கிழித்து, வெந்நீரில் ஒரு நிமிடம் போட்டு

ரூ.250/- பரிசு பெறும் ரெஸிபிகள்!

குக்கரி

குக்கரி க்வீன் போட்டிக்கு வந்து குவிந்த சமையல் குறிப்புகளைப் பொறுமையாக அலசி, சிறந்தவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்துத் தந்த திருமதி.லஷ்மி ரமணனுக்கு நன்றி!



எடுத்து துடைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு பலகையில் துண்டு இலைகளைப் பரப்பி, மைதா மாவை சிறு கரண்டியில் எடுத்து தோசை போல் இட்டு, நடுவில் சிறிது பூரணத்தை வைத்து அப்படியே மடித்து இட்லித் தட்டில் ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டாமல், மாவு வழிந்துவிடாமல் எடுத்து வைக்கவும். ஆவியில் வேகவைத்து எடுத்து இலையுடன் பரிமாறவும்.

சாப்பிடும்போது இலையைப் பிரித்து எடுத்தால் போதுமானது. பஞ்சு போல் மிக மிருதுவாகவும் சுவையாகவும் இருக்கும்.

- நெல்லை வள்ளி ராமகிருஷ்ணன், திருவனந்தபுரம்

க்வீன்!

மிக்ஸ் அண்ட் மேட்ச் சமையல் போட்டி முடிவுகள்!

வெஜிடபிள் மில்க் பர்ஃபி

தேவையான பொருள்கள்:

கேரட் துருவல் - 1 கப்
மஞ்சள் பூசணித் துருவல் - 1 கப்
வெள்ளைப் பூசணித் துருவல் - 1 கப்
தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப்
கெட்டிப் பால் - 1 லிட்டர்
ஏலக்காய் - 10 (பொடித்துக் கொள்ளவும்)
நெய் - 1¼ கப்
சர்க்கரை - 4½ கப்

செய்முறை:

அடுப்பில் கனமான பாத்திரத்தில் பாலை ஊற்றி கொதிக்கவிடவும். பால் ¼ லிட்டர் ஆக சுண்டும் வரை கொதிக்க விடவும். அடிபிடிக்காமல் கிளறவும்.

மற்றொரு அடுப்பில் வாணலியில் பாதி நெய் ஊற்றி துருவிய வெள்ளைப் பூசணியைப் பிழிந்துவிட்டு போட்டு வதக்கவும். பூசணி பாதி வேகும் போதே கேரட் துருவல் போட்டு வேகும் வரை வதக்கி, மஞ்சள் பூசணியையும் போட்டு, காய்கள் வேகும் வரை வதக்கவும். கடைசியாக தேங்காய்த் துருவலையும் போட்டுக் கிளறவும்.

அதில் சுண்ட வைத்த பாலையும், சர்க்கரையையும் போட்டு சிறிது நேரம் கிளறிக் கொண்டிருக்கவும். மீதி நெய்யை

கண்டிப்பாகப் பயன்படுத்த வேண்டிய பொருட்கள் : நெய் + ஏலக்காய்

யும் சிறிது சிறிதாக ஊற்றி கிளறவும். பர்ஃபி சுருண்டு வரும் போது ஏலப் பொடியையும் போட்டு கிளறி அடுப்பை விட்டு இறக்கிவிடவும். நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி ஆறியவுடன் வில்லைகள் போடவும்.

- எஸ்.சீதாலக்ஷ்மி,
மதுரை - 14

பால் மக்காச்சோள போளி

தேவையான பொருள்கள்:

சுண்டக் காய்ச்சிய பால் - ¼ கப்
பிஞ்சு மக்காச் சோளம் -
1கப் (வேக வைத்து உரித்தது)



வாழ்வின் பூரணத்துவம் எது தெரியுமா?

ஹோமில் இருந்துக்கொண்டே மனதை இறைவனுக்கு அர்ப்பணித்து 'ஓம்'ஐ அடையவேண்டும். இது என் மாமனாரின் பொன்மொழி.

- என்.சாந்திநடராசன்,
சென்னை - 118

சர்க்கரை - ½ கப்
ஏலத்தூள் - 25 கிராம்
மைதா மாவு - 1கப்
மஞ்சள் தூள் (அ) கேசரி பவுடர் -
தேவையான அளவு

பூரணம் செய்யும் முறை:

நன்றாக வேகவிட்ட பிஞ்சு மக்காச் சோளமணிகளை உதிர்த்து லேசாக ஆறவிட்டு, சுண்டக் காய்ச்சிய பாலுடன், சர்க்கரை கலந்து, சிறிது சிறிதாக விட்டு கெட்டியான உருண்டைகளாக பிடிக்க வரும் அளவுக்கு மிக்ஸியில் அரைத்து ஏலத்தூள் கலந்துக் கொள்ளவும்.

மேல் போளி மாவு செய்யும் முறை:

மஞ்சள் தூள் மைதாமாவுடன் கலந்து பூரி மாவு பதத்துக்கு கையில் ஒட்டாமல், நெய் சிறிது தடவி நன்றாக பிசைந்து அரை மணி நேரம் ஊறவிடவும்.

போளி செய்யும் முறை:

மேல் மைதா மாவை பூரி போல இட்டு தேவையான அளவு பூரணத்தை நடுவில் வைத்து மூடி, மீண்டும் பூரிபோல இட்டு நெய் சேர்த்து தோசைக் கல்லில் சுடவும். வித்தியாசமான சுவையுடன் மிகவும் ருசியாக இருக்கும். செய்வது மிக எளிது.

- எ.வாராகி, திருவத்திபுரம்

வீட்டுப் பானகம்

தேவையான பொருள்கள்:

கேழ்வரகு - 150 கிராம்
கம்பு - 150 கிராம்
வெள்ளை சோளம் - 150 கிராம்
எள் - 50 கிராம்
முந்திரி + பாதாம் - தலா 50 கிராம்
பிரிட்டானியா பிஸ்கெட் -
1 பாக்கெட் (100 கிராம்)
சர்க்கரை - 500 கிராம்
உப்பு - சிட்டிகை
ஏலக்காய் - 5 கிராம்

பால் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

முதலில் சுத்தம் செய்யப்பட்ட கேழ்வரகு, கம்பு, சோளம் போன்ற தானியங்களை தனிதனியாக பொன்னிற மாக வறுத்து, அரைத்துக் கொள்ளவும். எள், முந்திரி, பாதாம், ஏலக்காயையும் தனித்தனியாக வறுத்து, பொடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். சர்க்கரையும், பிஸ்கெட்டையும் தனித்தனியாக பவுடராக்கிக் கொள்ளவும்.

அகண்ட பாத்திரத்தில், வறுத்து, அரைத்த எல்லா மாவையும் ஒன்றாகக் கொட்டி, அதில் சர்க்கரையும், பிரிட்டானியா பிஸ்கெட் பவுடரையும் சேர்த்துக் கலக்கவும். உப்பு சேர்க்கவும். இப்பொழுது ஹோம் ஹார்லிக்ஸ் ரெடி. இந்தப் பவுடரை ஈரம் இல்லாத, காற்றுப் புகாத பாட்டிலில் கொட்டி, தேவையான போது சூடான பாலில் கொட்டி, கலக்கி குடித்துப் பாருங்கள், அதன் சுவையே தனி!

ஒரு வயது குழந்தைகளுக்கு பச்சை வாழைப் பழத்தில் ஹோம் ஹார்லிக்ஸ் கலந்து, பிசைந்து புகட்டிப் பாருங்கள். குழந்தைகள் 'தளதள'என்று வளருவார்கள். மேலும் சூடான பாலில் ஹோம் ஹார்லிக்ஸை கலந்து உருண்டை பிடித்து, வளரும் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை சாப்பிடலாம். சர்க்கரை நோயாளிகள் ஹோம் ஹார்லிக்ஸில் சர்க்கரை கலக்காமல், தனியாக உபயோகிக்கலாம்.

- எம். விஜயலட்சுமி, மேட்டூர் அணை

பிரெட் ரசகுல்லா

தேவையான பொருட்கள்:

பனீர் - 1 கப்
பிரெட் - 8 துண்டுகள்
பால் - 2 கப்
சர்க்கரை - 2 கப்



தண்ணீர் - 3 கப்
முந்திரி, பாதாம், பிஸ்தா, திராட்சை - தலா ¼ கப்
ஏலக்காய்த் தூள் - சிறிது

செய்முறை:

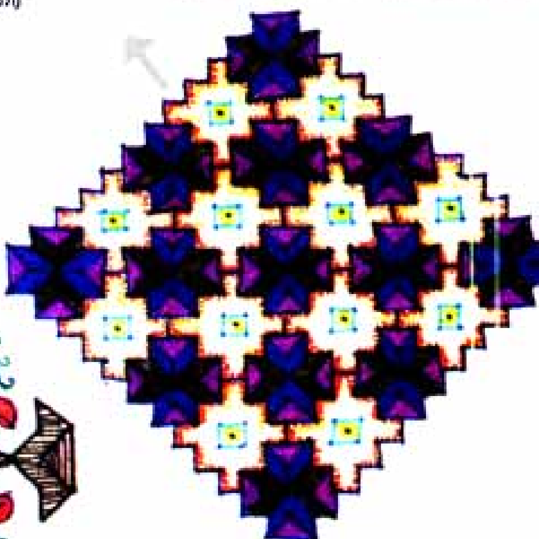
பனீரை துண்டுகளாக்கி ஈரப்பதம் போக வாணலியில் போட்டுப் பிரட்டவும். ஆறியதும் முந்திரி, பாதாம், பிஸ்தா, திராட்சை, ஏலக்காய்த் தூள் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கி, தனியாக வைக்கவும். பிறகு பிரெட்டை பாலில் நன்றாக நனைத்துப் பிழிந்து அதன் நடுவில் பனீர் கலவையை வைத்து மூடி உருட்டவும். இந்த உருண்டையை, பொன்னிறமாகப் பொரித்து எடுக்கவும். வேறு ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர்விட்டு சர்க்கரையைச் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து நன்றாகக் காய விடவும். பொரித்த ரசகுல்லாவை ஒரு தட்டில் வைத்து அதன் மேல் இந்த சர்க்கரைப் பாகை மேலாக விட்டுப் பரிமாறவும். பிரெட் ரசகுல்லாவை எல்லோரும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

- ராதா கிருஷ்ணமூர்த்தி, சென்னை - 33

வண்ணக்

25 புள்ளி 3 வரிசை 3 முடிய (நேர்புள்ளி)

- ஆர்.பிருந்தா இரமணி, மதுரை



19 -3 வரிசை 3 நிறுத்தவும் (நேர்புள்ளி)

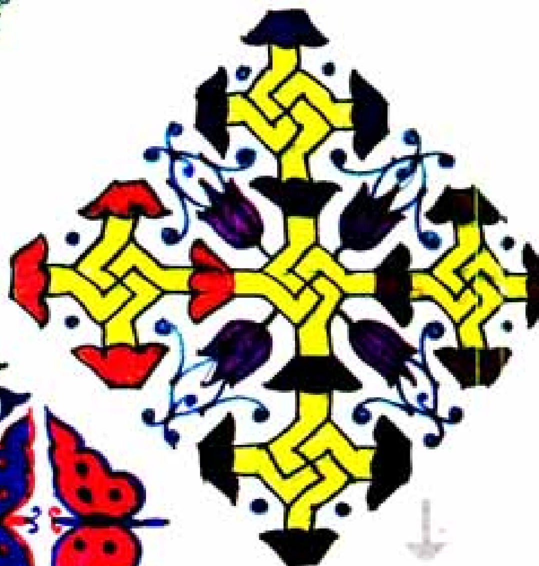
- தருணா, பெங்களூரு



23 புள்ளி நேர்புள்ளி - 7ல் நிறுத்தவும்

- ஆர்.பிரமிளா, திருச்சி





20 - 2 - 2வரிசை (நேர்புள்ளி)

- எஸ்.மீனாக்ஷி, வேலூர்

கோலங்கள்

வாசல் அழகு



சந்துப்புள்ளி
(15 -8 வரை)
- பி.அகிலா தேவி,
கரூர்



17 புள்ளி 1வரை
(நேர்புள்ளி)
- பி.ருக்மணி,
சேலம்



13 புள்ளி 13 வரிசை
(நேர்புள்ளி)
- எம்.அமுதாதேவி,
பட்டுக்கோட்டை



சமையலறையில் உள்ள எல்லா மளிகை பொருள் டப்பாக்களிலும் ஸ்பூன் போட்டு வைப்பதை கட்டாயம் செய்யுங்கள். நாம் அவசரமாக ஈரத்துடன் கையைப் போட்டு எடுப்பதால் கெட்டுப் போவதை தடுக்கலாம். குழந்தைகளுக்கான ஃபீடிங் பாட்டிலில் வருகின்ற 'கப்' கிடைத்தால் சேகரித்து எல்லா டப்பாவிலும் போட்டு வைக்கலாம்.

— எஸ்.விஜயலக்ஷ்மி, ஹைதராபாத்

குழந்தைகளைப் பள்ளியில் சேர்க்கும் போது, வயதை ஒரு சில மாதங்கள் கூட்டியோ குறைத்தோ சொல்லி எழுதி விடுகிறோம். இது பின்னாளில் பிறப்புச் சான்றிதழ், பள்ளிச் சான்றிதழ் போன்ற வற்றில் பிரச்னையை ஏற்படுத்திவிடு கிறது. பிறப்புச் சான்றிதழ்படியே பள்ளி யில் பிள்ளைகளைச் சேர்க்கலாமே!

— சு.அபிராமி, காயக்காடு

****

எங்கு சென்றாலும் கூடுமானவரை தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து ஆற வைத்துப் பாட்டில்களில் ஊற்றி, குடிக்க எடுத்துச் செல்லுங்கள். இல்லாவிட்டால் மாற்றுக் குடிநீரால் வாந்தி, வயிற்றுப் போக்கு, ஏற்படும்.

— இரா.கமலவதி, திருச்சி

****

செம்பருத்திச் செடியில் சில சமயம் வெள்ளையாய் காளான் தொற்று ஏற்படும். அதனைத் தின்ன எறும்புகள் வரும். அவை செடியின் தண்டுப் பகுதியையே அரித்துவிடும். இதனைத் தவிர்க்க பஞ்சில் மண்ணெண்ணெயை நனைத்து கொண்டு தடவி வந்தால் நாளடைவில் அக்காளான் தொற்று மறைந்து விடும்.

— டி.சாந்தி, அம்மையப்பன் அஞ்சல்

இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

ஊர்களுக்குச் செல்லும்போது பிக்ஷாப்பர் எனும் கட்டைப் பையில் பொருட்கள் எடுத்துச் செல்பவர்கள், பிளாட்ஃபாரம், பஸ் நிலையம் முதலிய இடங்களில் கீழே வைக்கும்போது அங்குள்ள கிருமிகள் அதில் ஒட்டிக் கொள்ளும். பையின் அடிபாகத்தில் பிளாஸ்டிக் காகிதத்தை, பட்டையாக ஒட்டி விட்டால் வீட்டுக்கு சென்றதும் அதை பிரித்துப் போட்டு விடலாம்.

— பி.சூடாமணி, வடபழனி

****

பிஸ்கெட், சாக்லெட், சிப்ஸ், பிரெட் பாக்கெட்டுகளைப் பிரிப்பதற்கு முன்பு அதில் எழுதப்பட்டுள்ள தேதி, மாதம், வருடத்தை கவனிக்க, குழந்தைகளுக்குச் சொல்லித் தாருங்கள். காலாவதி ஆகிவிட்ட பொருட்களை சாப்பிடக்கூடாது என்று அறிவுறுத்துங்கள். அப்போதுதான் அவர்கள் தனியாகச் சென்று உணவுப் பொருட்களோ, மருந்து, மாத்திரைகளோ வாங்கும்போது, தயாரிக்கப்பட்ட தேதியைப் பார்த்து வாங்கு வார்கள். கடைக்காரரும் சிறு குழந்தைகளை ஏமாற்றாமல் இருப்பார்கள்.

— எஸ்.சரோஜா ஸ்ரீதர், சென்னை – 75

க்ளகோமா,

சுமார் அறுபது வயதான பெண்மணி ஒருவர், கண் பார்வை சரியாக இல்லை என்று கண் டாக்டரிடம் போவார். ஆனால், அவருடைய நோயைத் தவறாக அறிந்து கொண்டு சொட்டு மருந்து கொடுத்து அனுப்பிவிட்டார் டாக்டர்.

பிறகுதான் தெரிந்தது, அந்தப் பெண்மணிக்கு வந்த நோய் க்ளகோமா எனப்படும் கண் அழுத்த நோய் என்று. அதற்குள் அந்தப் பெண்மணிக்கு கண் பார்வை முழுதும் போய்விட்டது. அவர் முதலில் போனபோதே க்ளகோமா என்று கண்டறிந்திருந்தால், பார்வையைத் தக்க வைத்துக்கொண்டிருக்கலாம் அல்லவா?

''க்ளகோமா என்பது உயிர்க்கொல்லி நோய் அல்ல. ஆனால், பார்வையைப் பாதிக்கக்கூடிய சைலண்ட் கில்லர்! ஆரம்பத்தில் எந்த அறிகுறியும் தெரியாது. கடைசி நிலையில்தான் பார்வைக் குறைவு தெரியும்!'' என்கிறார் 'த ஐ ஃபவுண்டேஷன்' டாக்டர் சித்ரா ராமமூர்த்தி.

''இதற்கு என்ன காரணம் என்றால் கண்ணில் அழுத்தம் (பிரஷர்) கூடிக் கொண்டே போய், படிப்படியாக ஆப்டிக் நெர்வ்ஸ் எனப்படும் விழி நரம்புகளை அழுத்தத் தொடங்கும். அதனால் அவை பாதிப்புக்குள்ளாகி, பார்வை குறைந்து போய்விடுகிறது.''

''இதை ஆரம்பத்திலேயே அறிந்து கொள்ள முடியாதா என்றால், கண் மருத்துவமனையில் முறையாக, கண்களைப் பரிசோதித்துக்கொள்வது ஒன்றுதான் வழி. கண்ணாடிக் கடைகளில் பரிசோதனை செய்துகொள்கிறபோது, இதன் அறிகுறி



களைத் தவறவிடக் கூடும். இன்ட்ரா ஆக்யுலர் அழுத்தத்தை அவ்வப்போது பார்த்துத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் பின்னால் வர இருக்கும் பெரும் அபாயத்தைத் தவிர்க்க லாம்!''

குடும்பத்தில் யாருக்காவது க்ளகோமா நோய் இருப்பவர்கள் ஆகியோர் இந்த நோயால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். பரம் பரையில் இந்த நோய் இருக்குமானால், அந்தக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் வருடந் தோறும், கண்களைப் பரி சோதனை செய்வது முக்கிய மானது.''

ஜாக்கிரதை!



எத்தனை வகை க்ளகோமா இருக்கிறது?

''நேரோ ஆங்கிள் க்ள கோமா, ஓபன் ஆங்கிள் க்ளகோமா என்று இரண்டு வகைகள் இருக்கின்றன. நேரோ ஆங்கிள் க்ளகோமாவில், கண்ணில் உள்ள திரவம் வெளி யேறுவதற்கான சல்லடை போன்ற வழி அடைத்துக் கொள்வதால், கண்ணில் அழுத் தம் அதிகமாகிறது. இதனால் கண்களில் அதிகச் சிவப்பு, வலி, தலைவலி, தலைசுற்றல், பார்வை மங்குதல், வெளிச் சத்தைச் சுற்றி வானவில் போல பல நிறங்கள் ஆகியவை வரலாம். சில வேளைகளில், வாந்திகூட வரலாம். அப்போது உடனடியாகக் கண் மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

ஏனென்றால் இத்தகைய அதிகக் கண் அழுத்தத்தால் நிரந்தரமாகப் பார்வைக் குறைவு உண்டாகலாம். கண் மருத்துவர் சிகிச்சை தொடங்கி, இன்ட்ரா ஆக்யுலர் அழுத்தத்தைக் குறைக்க முயலுவார். யாக்லேசர் மூலம் மாற்றுவழிப் பாதை அமைத்து, திரவம் வடியச் செய்து கண்ணில் அழுத்தத்தைக் குறைப்பார்!''

யார் யாரைத் தாக்குகிறது?

''க்ளகோமா நோய் நடுத்தர வயதுக் காரர்களைப் பாதிக்கிறது. மைனஸ் பவர் உள்ளவர்களைப் பாதிக்கிறது. சர்க்கரை வியாதிக்காரர்களையும், அதிக இரத்த அழுத்தம் காரணமாக, கார்டியோ வாஸ்குலர் பாதிப்புக்கு உள்ளானவர் களையும் தாக்குகிறது. 'ட்ரௌமா' எனும் அதிர்ச்சி நிலைக்கு ஆளானவர்கள், நீண்ட நாட்களாக ஸ்டீராய்ட் மருந்து உட் கொள்ளுபவர்கள், பரம்பரையாகவே

இதற்குப் பல கருவிகள் தேவைப்படுமே?

''க்ளகோமா பரிசோதனையில் ஸ்லிட் லேம்ப், கோனியோஸ்கோபி, சியாட்ஸ் டோனா மீட்டர், அப்ளனேஷன் டோனோ மீட்டர் முதலிய கருவிகள் இதற்குப் பயன்படுகின்றன.

முக்கியமானது இன்ட்ரா ஆக்யுலர் மதிப்பீடு. இன்னொரு பரிசோதனை ஆப்டிக் டிஸ்க் மதிப்பீடு. இது அழுத்தத்தின் பாதிப்பினால் உண்டாகும் மாறுதல்களை வெளிப்படுத்தி, எந்த அளவுக்குப் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருக்கிறது என்பதைக் காண்பிக்கும்.''

கடைப்பிடிக்க வேண்டிய முறைகள்:

''க்ளகோமா இருப்பது தெரிந்து விட்டால், பிறகு **OCT, GDX** மற்றும் **HRT** பரிசோதனைகள் மூலம் ரெடினா எந்த அளவுக்குச் சேதமாகி இருக்கிறது என்று ஆரம்பத்திலேயே அறியவும், நோயின் வளர்ச்சி எந்த அளவுக்கு இருக்கிறது என்பதைக் கணிக்கவும் இயலும்.

க்ளகோமா வந்தவர் நான்கு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை கட்டாயம் பரிசோதனைகள் செய்துகொள்ள வேண்டும். ஆப்டிக் நெர்வ் எனப்படும் விழி நரம்புகள் மோசமாக சேதம் அடைந்திருந்தால், அழுத்தத்தைக் கணிசமாகக் குறைக்க, ஆபரேஷன் செய்து, மாற்றுப் பாதை மூலம் திரவம் வடிந்து போக வழி வகுப்பார்.

ஆபரேஷனுக்குப் பிறகும் தொடர்ந்து கண்காணித்து வரவேண்டும். ஏனென்றால் க்ளகோமா, சிகிச்சைக்குள்ளான கண்ணில் மிக மெதுவாகவும், சிகிச்சை செய்யப்படாத கண்ணில் மளமளவென்றும் வளரும்.''

க்ளகோமாவை எந்தெந்த வகைகளில் குணப்படுத்தலாம்?

''க்ளகோமாவை மூன்று வகைகளில் குணப்படுத்தலாம். முதலாவது, பல



இந்த நேரோ ஆங்கிள், ஓபன் ஆங்கிள் என்பவற்றில் வரும் ஆங்கிள் என்பது, கண்ணில் கருவிழியும் ஐரிஸும் சந்திக்கும் முனை. இந்த ஆங்கிள் சிறியதாக இருந்தால், க்ளகோமா வரும் சாத்தியக் கூறுகள் அதிகம்!

வைந்து வகை நவீன சொட்டு மருந்துகள் மூலமாக. இரண்டாவது, லேசர் சிகிச்சை மூலமாக. மூன்றாவது, இந்த இருவகை சிகிச்சைகளாலும் பயன் கிடைக்காத நிலை இருக்குமானால், அறுவைச் சிகிச்சை மூலமாக.''

சந்திப்பு : சாருகேசி

மேலும் விவரங்களுக்கு:

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன்,
கோயம்புத்தூர் மற்றும் திருப்பூர்.
வாசிக் ஹெல்ப் லைன் : 09443758927/ 09360768085
ஃபோன் : + 91-422-2544242 /43: 4366634 / 44
Email:eyefoundation@vsnl.net
Web:www.theeyefoundation.com



ஓர் இல்லத்தரசியின் அங்கலாய்ப்பு!

"டி.வி.யில் வரும் சீரியல்களில் என்னென்ன பாக்கறீங்க?'' என்றா கேட்டீங்க? என் மெகா சீரியலின் (அடச்சே!) மெகா கதையைக் கேளுங்க, டியர் ஃப்ரெட்ண்ட்ஸ்!

ஒழுங்காக மத்தியானம் ஒரு சீரியல், சாயங்காலம் இரண்டு, ஒரு நியூஸ், இப்படிதாங்க பாத்துக்கிட்டே வந்தேன். இந்த டீ.வி.காரங்களாலே வந்தது வினை!

மத்தியான சீரியலை சாயங்காலம் ஆறு மணிக்கு மாத்தி, ஆறு மணி சீரியலை ஏழு மணிக்கு மாத்தி, ஒன்பது மணி சீரியலை பத்துமணிக்கு மாத்தி, எட்டு மணி நியூசை ஏழரைக்கு மாத்தி, எட்டு மணி சீரியலை மத்யாணம் மாத்தி, மத்யான சீரியலை ராத்திரி பத்து மணிக்கும், ராத்திரி பத்து மணி சீரியலை காலை பத்து மணிக்கும் மாத்தியதில் எ...ல்...லா... சீரியல்களையும் பார்க்க வேண்டியதாகிவிட்டது.

என்னங்க கேட்டாலே தலை சுத்தறதா? கேட்ட உங்களுக்கே இப்படிச் சுத்தினா... பார்க்கிற எனக்கு எப்படிச் சுத்தும்?

- சுதா ஹரன், பெங்களூரு



இரவு தூங்கப்போகும் முன்பு கதவுகள், ஜன்னல்கள் தாழ்பாள்கள் செக் செய்து, கேஸ், தண்ணீர் குழாய் மூடி இருக்கா என்று பார்ப்பதுபோல், டெலிபோன் ரிஸீவர் சரியாக வைக்கப்பட்டுள்ளதா என்றும் பார்க்க வேண்டும். ஏனென்றால் வெளிநாட்டிலிருந்து நமக்கு ஃபோன் வரும் நேரம் நடு ராத்திரி அல்லது விடியற்காலைதானே!

- ஜெயலக்ஷ்மி கணேசன், மும்பை



"ஒவ்வொரு திட்டுப்

● பிருந்தா இரமணி,
மதுரை

எம்.சுபா, சேலம்

உங்களது அழகிய நீண்ட கூந்தலின் ரகசியம் என்ன?

எனது டான்ஸ் மாஸ்டரிடம் வாங்கிய திட்டுதான்! சிறு வயதில் ஒரு முறை மேடையில் நடனமாடும்போது எனது கூந்தலில் வைத்திருந்த சவுரிமுடி அவிழ்ந்து விழுந்து விட்டது! அதைக் கையில் பிடித்தபடி நான் மேடையில் விழிக்க, மாஸ்டரிடம் செம திட்டு...! அதனால் பத்து வயதிலிருந்தே வளர்க்க ஆரம்பித்த கூந்தல் இது... அப்பப்ப ட்ரிம் பண்ணுவேன். 'கட்' செய்வது கிடையாது. மாதம் இருமுறை மருதாணி கண்டிஷன் போடுவேன். அது பாட்டுக்கு அழகாக வளர்கிறது!

● மை.வ.அடைக்கம்மை,
புதுக்கோட்டை

உங்களது குரல் சொந்தக் குரலா...? டப்பிங்கா?

எனக்கே எனக்கான சொந்தக் குரல் தாங்க!

● கே.சுலோச்சனா,
திருவண்ணாமலை

'ஆனந்தம்' தொடர் பற்றி...?

அதில் வரும் அத்தனை கதாபாத்திரங்களுக்கும் சோகத்தைத் தந்துவிட்டு ஆனந்தமயமாய் இருக்கும் ஒரே கேரக்டர் நான்தான்!

● ஜானகி சுப்ரமணியன், திருப்பூர்

பேச்சழகி பிருந்தா! சின்னத்திரையில் மறக்க முடியாத சாதனையாளராக வேண்டுமானால் எந்த கேரக்டர் சிறந்தது? ஹீரோயின், வில்லி, டான்ஸர், காமெடி...?

சின்னத்திரை மட்டுமின்றி எந்தத் துறையிலும் ஈடுபாடும் திறமையும் உழைப்பும் உண்மையான அர்ப்பணிப்பும் இருந்தால் சாதனையாளராக வரலாமே!

● எம்.செல்லையா, சாத்தூர்

'கோலங்கள்' தேவயானி, 'கலசம்' ரம்யாகிருஷ்ணன், 'அரசி' ராதிகா... உங்களுக்கு யாரைப் பிடிக்கும்?

வம்புல மாட்டிவிடறீங்க... மூன்று கதையிலும் மூன்று பேருமே மிகச் சிறப்பாக நடிக்கிறார்கள்... கதாபாத்திரத்தைப் பொறுத்தவரை 'அரசி' கேரக்டர் படு கம்பீரம்!

● உமாதேவி பலராமன்,
திருவண்ணாமலை

உங்கள் தந்தை மோகன் தாஸிடம் நீங்கள் வியந்து போற்றிய குணம் எது?

நிறைய்........ய! எல்லா விஷயத்திலும் ஒளிவு மறைவில்லாத அவருடைய நேரடி அணுகுமுறை. வேலையில் முழு அர்ப்பணிப்பு. நாங்கள் சகோதரிகள் நாலு பேர். எல்லோரும் எல்லாக் கலைகளையும் கற்க வேண்டுமென்று ஊக்கம் தந்தாரே... அந்தக் குணம். எங்க



விஷயமாக இருந்தாலும் மனம்விட்டு தைரியமாக அவரிடம் விவாதம் செய்ய முடியுமே. அந்தப் பண்பு... எனப் பல குணங்களை அவரிடம் கண்டு வியந்திருக்கிறேன். எனக்கு தைரியமாக கார் ஓட்டக் கற்றுத்தந்தவர் என் அப்பாதான்!

• ஆர்.எஸ்.லக்ஷ்மி, மதுரை

சின்னத்திரையில் வில்லியாகத் தோன்றுவதால் பொது வாழ்வில் ஏதாவது பாதிப்பு உண்டா? (திட்டி

பாராட்டுதான்!"

னாலும் உங்கள் நடிப்பின் வெற்றி என்பீர்கள்.) அதை உங்கள் உள் மனசு ஏற்கிறதா?

முதன்முதலில் 'அபிராமி' திட்டு வாங்கியது ஒரு கிரைக்காரியிடம்தான். அப்புறம் பலரிடம்.

(என்றாலும் நடிப்புக்குக் கிடைத்த பாராட்டு என்பதை மறுக்கவா போகிறீர்கள் லக்ஷ்மி?)

• எஸ்.புவனா சாமா, சீர்காழி

டீ.வி. சீரியலில் நடிக்கும் நேரம் தவிர, உங்கள் நேரத்தை எப்படிச் செலவிடுவீர்கள்?

என் மகனோடுதான். தியேட்டர் சென்று (திருட்டு டி.வி.டி. நிச்சயமாய் இல்லை!) அடிக்கடி படம் பார்த்து கழிப்பேன்.

• ந. முராரி, சேலம்

சின்னத் திரையில் சீரியலாக இருப்பது போல நிஜத்திலும் அப்படியா? சிரிப்பே வராதா?

யார் சொன்னது? சிரிக்காமல் சீரிய

லாக இருப்பது அபிராமிதான்; பிருந்தா தாஸ் அல்ல!

● மு.ரா.பாலாஜி,
கோலார் தங்கவயல்

கண்ணகி, சீதை, பாஞ்சாலி இவர்களில் யாருடைய வழி இன்றைய பெண்களுக்குத் தேவை?

நிச்சயமாக மூன்று பேருடையதும் தான் பாலாஜி! சீதையின் பொறுமை, கண்ணகியின் அநீதிகண்டு பொங்கும் குணம், பாஞ்சாலியின் வைராக்கியம் இவற்றோடு புதுமைப்பெண்களின் தெளிந்த அறிவும் சேர்ந்தால்... ஆஹாதான்!

● ஆர்.அஜிதா, கம்பம்

இலங்கைத் தமிழர்கள் அநியாயமாக கொல்லப்படுகிறார்களே...!

இலங்கைத் தமிழர்கள் மட்டுமல்ல... உலகின் எந்த மூலையில் வன்முறை நடந்தாலும், யார் தாக்கப்பட்டாலும் இதற்கெல்லாம் விடிவு வராதா என்ற ஏக்கம் தோன்றும்.

● எம்.அம்புஜம், சேலம்

சின்னத்திரை மட்டுமின்றி சினிமாவிலும் நடிக்கிறீர்களா?

'லண்டன்', 'போஸ்' என்று இரண்டு திரைப்படங்களில் சின்ன வேடங்கள் செய்தேன். அதற்கப்புறம் சரியான வாய்ப்புகள் வரவில்லை. வாய்ப்புகள் வந்தபோது சின்னத்திரையில் பிஸியாகி விட்டேன்.

● உஷா நாராயணன்,
குரோம்பேட்டை

வில்லத்தனத்தை எப்படி மென்மையாகக் காட்டுகிறீர்கள்?

கொடுமையான தோற்றம் வேண்டாம் என்று இயக்குநரும், தயாரிப்பாளரும் செஞ்ச முடிவுங்க!

● ஆர்.அம்பிகா, மதுரை

உங்களது பரத நாட்டிய சேவை எப்வாறு இருக்கிறது?

இன்னும் நிறைய நிறைய சாதிக்கும் துடிப்புடன் இருக்கிறேன். இருபத்தெட்டு பேரை ஒரே நேரத்தில் மேடையேற்றி ஒரு நாட்டிய நிகழ்ச்சி நடத்தும் திட்டம் இருக்கிறது.

அடுத்த
'பெப்பர் பாப்கார்னில்'
நடிகர் சாந்தனு
பதிலளிக்கிறார்.
வாசகியர்
ஜாலி கேள்விகளை
அனுப்பலாம்!

● சரோஜா, மடிப்பாக்கம்

நீங்கள் கடந்து வந்த பாதையில் உங்கள் முன்னேற்றத்துக்கு வழிகாட்டி யார்?

ஒருவரா இருவரா...? என்னை ஊக்குவித்த என் அப்பாவிலிருந்து... எனக்கு தக்கபடி காமரா கோணம் வைக்கும் காமராமேன். சரியானபடி லைட்டிங் செய்பவர்கள், இயக்குநர்கள், தயாரிப்பாளர்கள். எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக ரசிகர்களாகிய நீங்கள்... நீங்கள்... நீங்கள்.

● எஸ்.பி.சுசீலாதேவி, பல்லாவரம்

நீங்கள் அடிக்கடி செல்ல விரும்பும் ஊர் எது?

அன்னை பக்தையானதால் பாண்டிச்சேரி. அப்புறம் என் சொந்த ஊரான கேரளா. முன்னதில் அருளான அமைதியும், பின்னதில் ஓய்வான அமைதியும் கிடைக்கிறதே!

தொகுப்பு : **பத்மினிபட்டாபிராமன்**
படம்: **ஸ்ரீஹரி**

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

வழங்கும்

அறிவுப் போட்டி-10

ரூ. 5,000 பரிசு

சமீபத்தில் நடைபெற்ற செய்திகளை எந்த அளவுக்கு அறிந்து வைத்திருக்கிறீர்கள்? ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் கீழே மூன்று பதில்கள் அளிக்கப்பட்டுள்ளன. சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து '✔' பண்ணி அனுப்புங்கள். குலுக்கல் முறையில் 20 பேருக்கு தலா ரூ. 250/- பரிசளிக்கப்படும். எங்கே, உங்க பொது அறிவை சோதிச்சுப் பாருங்க!

1. கிரிக்கெட் ஆட்டத்திலிருந்து ஓய்வு பெறுவதாக அறிவித்திருப்பவர் யார்?

   அ. டோனி ☐ ஆ. கங்குலி ☐ இ. சச்சின் ☐

2. தனது மகனின் எந்தக் குற்றத்துக்கு உடந்தையாக இருந்ததாக கோவா மாநிலத்தின் கல்வி அமைச்சர் மீது குற்றம் சாட்டப்பட்டுள்ளது?

   அ. கற்பழிப்பு ☐ ஆ. மது அருந்திவிட்டுக் காரோட்டல் ☐ இ. கொலை ☐

3. ஒரிசா மாநிலத்தின் முதலமைச்சர் யார்?

   அ. ராஜ்நாத்சிங் ☐ ஆ. நவீன் பட்நாயக் ☐ இ. சிவராஜ் படீல் ☐

4. எந்தப் பிரிவினருக்கு அளித்திருந்த கல்வி நிறுவனங்களில் 3.5 சதவிகித சிறப்பு ஒதுக்கீட்டைத் தமிழக அரசு சமீபத்தில் நீக்கியது?

   அ. முஸ்லிம்கள் ☐ ஆ. கிறிஸ்தவர்கள் ☐ இ. சமணர்கள் ☐







5. யார் நடித்து இயக்கிய திரைப்படம் ஆஸ்காருக்கு அனுப்பப்பட்டுள்ளது?

அ. கமலஹாசன் ☐ ஆ. பிரபுதேவா ☐ இ. அமீர்கான் ☐

6. "ரே பரேலி தொகுதி என் கர்மபூமி. இங்கு நுழைவதற்காக நான் சிறை செல்லவும் தயார்" என்று கூறியுள்ளவர் யார்?

அ. சோனியா காந்தி ☐ ஆ. மாயாவதி ☐

இ. மம்தா பானர்ஜி ☐

7. மதுரை சோமு யாருடைய திரைப்பட இசையில் முதன் முதலாகப் பாடினார்?

அ. எம்.எஸ்.விஸ்வநாதன் ☐ ஆ. கே.வி.மகாதேவன் ☐

இ. குன்னக்குடி வைத்யநாதன் ☐

8. ஒரிசா கலவரங்களின் தொடர்பாக எந்த அமைப்பின் மீது தடைவிதிக்கப்பட வேண்டுமென்ற பேச்சு எழுந்துள்ளது?

அ. நக்சலைட் ☐ ஆ. பஜ்ரங் தள் ☐ இ. சிமி ☐

9. கீழே உள்ளவற்றில் எது அமெரிக்காவின முக்கியக் கட்சி இல்லை?

அ. குடியரசுக் கட்சி ☐ ஆ. ஜனநாயகக் கட்சி ☐ இ. சமூகநீதிக் கட்சி ☐

10. வாடிகன் சமீபத்தில் யாரை 'புனித'ராக உயர்த்தியுள்ளது?

அ. சிஸ்டர் அல்போன்ஸா ☐ ஆ. மதர் தெரசா ☐ இ. சிஸ்டர் இக்னேஷியஸ் ☐

தொகுப்பு: **ஜி.எஸ்.எஸ்.**

போட்டி விதிகள் :

அறிவு விடைகளை நிரப்பி இந்தப் பக்கத்தைக் கிழித்து அனுப்புங்க. ஒருவரே எத்தனை கூப்பன்கள் வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம். ஜெராக்ஸ் கூடாது.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : அறிவுப் போட்டி - 10, மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

கடைசித் தேதி : 15.11.2008

பெயர் : .... விலாசம் : ....

....

....

தொலைபேசி எண் : .... ஈ-மெயில் : ....



மதிப்பிற்குரிய மயானம்!

குஜராத்தில் அகமதாபாத்திலிருந்து சுமார் 125 கி.மீட்டர் தூரத்தில் உள்ளது 'சித்பூர்' என்ற சிறிய கிராம - நகரம். இங்குதான் 'பிந்து சரோவர்' உள்ளது. நாட்டின் பல்வேறு பகுதிகளிலிருந்து தாயை இழந்தவர்கள் இங்கு வந்து அவர்களுக்காக 'சிரார்த்தம்' செய்வதால், இந்த இடம் 'மாத்ருகயா' எனவும் அழைக்கப்படுகிறது.

இந்த ஊரில் சரஸ்வதி நதியும் ஓடுகிறது. பல ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் இங்கு நதியின் ஓரங்களிலேயே இறந்தவர்களின் சடலங்களைத் தகனம் செய்து வந்தவர். சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, உள்ளூர் மற்றும் அயல்நாட்டில் வசிக்கும் குஜராத்தியர்கள் கொடுத்த பல லட்ச ரூபாய் நன்கொடையை வைத்து 'சரஸ்வதி முக்திதாம்' என்ற நவீன வசதிகள்கொண்ட மயானத்தை உருவாக்கியுள்ளனர்.

1000-1200 அடி நீளமுள்ள ஒரு மேடை அமைத்து, அதை 10-12 பாகங்களாகப் பிரித்து, 24 மணி நேரமும், சுமார் 40க்கும் மேற்பட்ட உடல்களை ஒரே சமயம் தகனம் செய்ய வசதி செய்து தரப்பட்டுள்ளது. இந்த இடத்தில் தகனம் செய்தால் முக்தி கிடைக்கும் என்று இங்குள்ளவர்கள் நம்புவதால், சுமார் 100 கி.மீ. பரப்பளவில் வசிப்பவர்கள், வேன்களிலும், ஆம்புலன்ஸ்களிலும் இறந்தவர்களின் உடலை எரிக்க தினமும் இங்கு கொண்டு வருவதால், சில சமயம் உடல்கள் வரிசையாக 'க்யூ'வில் கிடத்தப்படவேண்டியுள்ளன.

இந்த மயானத்தின் மற்றொரு சிறப்பு அம்சம், உடலைத் தகனம் செய்ய வருபவர்களிடம், ஒரே ஒரு ரூபாய் தகனம் செய்யவும், ஒரே ஒரு ரூபாய் விறகுக்காகவும் வசூலிக்கிறார்கள்.

நவீனக் கழிப்பறைகள், குளியலறை வசதிகளுடன் படிக்க ஒரு சிறிய நூலகமும் இந்த மயானத்தில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. அதுமட்டுமா? தூர உறவினர்களின் வசதிக்காக முதன் முறையாக இந்த மயானத்தில் தகன நிகழ்ச்சியை ஆன்லைனில் பார்க்கும் வசதியும் செய்யப்பட்டுள்ளது.

- ஆர்.பாண்டுரங்கன், அகமதாபாத்

'தியானம்' என்பது என்ன? ஒரு இடத்தில் அமைதியாக அமர்ந்து கண்களை மூடிக் கொண்டு நெற்றிப் பொட்டில் சிந்தனையைக் குவிப்பது மட்டும் அல்ல. ஒவ்வொரு நிமிடமும் ஆழ்ந்த கவனம் வேண்டும். அது கார்ப்பரேஷன் குழாயில் தண்ணீர் பிடிக்கும் வேலையானாலும் சரி அல்லது பல்கலைக்கழகத்தில் பல அறிவாளிகளுக்கு முன் 'க்ரிப்டாலஜி' பற்றிப் பேசினாலும் சரி. இரண்டுக்கும் ஒரே கவனம் வேண்டும். இந்தக் கருத்தை ஜே.கிருஷ்ணமூர்த்தி பல இடங்களில் தமது கட்டுரைகளில் குறிப்பிட்டிருக்கிறார். எதைச் செய்தாலும் அதில் நூறு சதவிகிதம் மனதை நிலைப்படுத்துவது என்பது சாதாரண காரியம் இல்லை.

சமீப காலமாக என்னுடைய அனுபவம் இது. ஒரு புத்தகத்தை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு படிக்க ஆரம்பிப்பேன். சிறிது நேரம் மனம் ஒன்றியிருக்கும். பின் மெதுவாக மனத்துக்குள் வேறு விஷயங்கள் ஓட ஆரம்பிக்கும். எங்கெங்கோ அலைய ஆரம்பிக்கும்.

தொடர்ந்து ஒரே காரியத்தைச் செய்யும் போது ஏன் கவனக் குறைவு ஏற்படுகிறது? எனக்கு மட்டும்தான் இந்த அனுபவமா? இதைப் பற்றியே யோசித்துக் கொண்டிருந்த எனக்கு ஓரளவு விடை கிடைத்திருக்கிறது.

கொஞ்ச நாட்களுக்கு முன், ஒரு சனிக்கிழமை காலை எட்டு மணி சுமாருக்கு மளிகைக் கடைக்குப் போயிருந்தேன். அங்கே நடாஷாவைப் பார்த்தேன். அதுவும் தூக்கக் கலக்கத்தோடு இருந்தாள். என்னுடைய பழைய நாள் சிநேகிதி.

அவளுடைய ஒன்பது வயது மகனும் கூட இருந்தான். அவனை அந்த நேரத்தில் அங்கே பார்த்தது எனக்கு ஆச்சரியமாக இருந்தது. வாயை விட்டு கேட்டே விட்டேன்.

அவள் பெருமூச்சு விட்டபடி ''அதை ஏன் கேட்கிறே? அவனுடைய பள்ளிக்கூட சைக்காலஜிஸ்ட் அறிவுரை...'' என்றாள்.

எனக்குப் புரியவில்லை.

''தினந்தோறும் பள்ளிக்கூடத்துக்குப் போக எட்வர்ட் ஏழு மணிக்கே எழுந்து விடும் பழக்கத்தினால், விடுமுறை நாட்களிலும் அவனுக்கு அதே நேரத்தில் விழிப்பு வந்துவிடுகிறது. நான் தூங்கிக் கொண்டிருப்பேன். அதனால் நான் எழுந்திருக்கிற வரைக்கும் டெலிவிஷனில் கார்ட்டூன் பார்ப்பான். அந்தப் பழக்கத்தை மாற்றவேண்டும் என்றுதான் அவனுடன் கூடவே நானும் எழுந்து விடுகிறேன். டி.வி. பார்க்காவிட்டால் அந்த நேரத்தில் அவனை வேறு ஏதாவது செய்ய வைக்க வேண்டுமே. அதனால்தான் கடைக்கு வந்தேன். இன்றைக்கு முழுதும் லைப்ரரி.



கீதா பென்னெட்

அப்புறம் பார்க் என்று அவனைக் கூட்டிப் போக நானே ஒரு அட்டவணை போட்டுக் கொண்டிருக்கிறேன்'' என்றாள்.

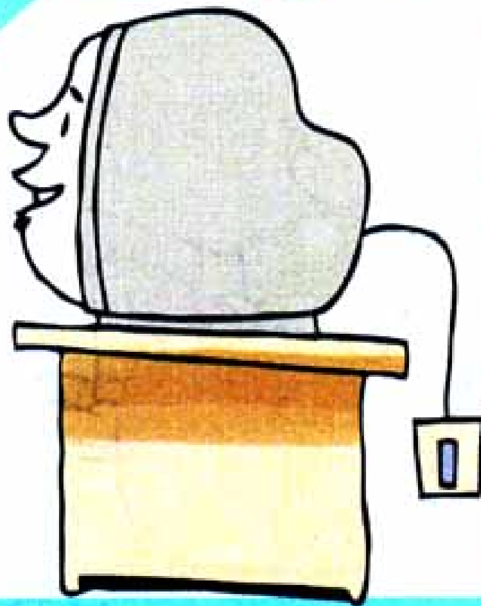
''டீ.வி ஏன் பார்க்கக் கூடாது? உனக்கும் வாரம் முழுக்க வேலை. நீ தூங்க வேண் டாமா?'' என்று கேட்டேன்.

அவள் விளக்கினாள்.

சில மாதங்களுக்கு முன் எட்வர்டு டைய ஆசிரியை நடாஷாவுக்கு ஒரு கடிதம் அனுப்பியிருந்தாராம். அதில் எட்வர்டுக்கு 'அட்டென்ஷன் ஸ்பான்' ரொம்பக் குறை வாக இருக்கிறது. அதாவது அவனால் எந்த ஒரு விஷயத்திலும் அதிக நேரம் கவனம் வைக்க முடியாமல் சிதறி விடுகிறது. இது பின்னால் அவனுடைய எதிர்காலத்தை நிச்சயம் பாதிக்கும். இப்போதே அதற்குப் பரிகாரம் தேவை. அதனால் அந்தப் பள்ளிக்கூடத்திலேயே இருக்கும் சைக்காலஜிஸ்டுடன் பேசும்படியும் எழுதியிருந்திருக்கிறார்.

டீ.வி.யே கதின்னு கிடந்தால்...

நடாஷா சைக்காலஜிஸ்டிடம் போய் பேசினாள். அவர், எட்வர்டு டைய தினசரி பழக்க வழக்கங்கள் பற்றிக் கேட்டாராம். எவ்வளவு நேரம் தினந்தோறும் டீ.வி. பார்ப் பான் என்று கேட்டபோது அவள் பள்ளிக்கூட நாட்களில் ஹோம் ஒர்க் முடித்த பிறகு ஒன்றரை மணி நேரம். வார இறுதிகளில் காலையில் எழுந்ததிலிருந்து லஞ்ச் சாப்பிடுகிற வரையில் என்று சொல்லி இருக் கிறாள். இது பல அமெரிக்க வீடு களில் நடப்பதுதான். (ஒரு சராசரி அமெரிக்கர் வீட்டில் ஒரு நாளைக்கு ஏழு மணி நாற்பத்தி நான்கு நிமிடங் கள் டெலிவிஷன் ஓடிக்கொண்டி ருக்கிறது என்று புள்ளி விவரம் சொல்கிறது.)



''குறைவான 'அட்டென்ஷன் ஸ்பான்-கவனச் சிதறல்' குறை இந்த நாட்களில் நிறைய குழந்தைகளுக்கு இருக்கிறது. அதற்கு முக்கிய கார ணங்களில் டெலிவிஷன் பார்ப்பதும் ஒன்று. உன் கண்காணிப்பில் இந்தக் குறையை சரி பண்ண முடியும். அவனை மிகக் குறைந்த அளவே டெலிவிஷன் பார்க்க விடு. நீயே



பூமிக்கடியில் கிடைக்கும் வேர்க் கடலை, முள்ளங்கி, காரட், பீட்ரூட் போன்றவற்றை பச்சையாகச் சாப்பிடுவது நல்லது. இவை குடலையும் இரத்தத்தையும் சுத்தம் செய்யக் கூடியவை. இரத்தத்திலிருந்து யூரிக் அமிலத்தை வெளியேற்றும் ஆற்றல் இந்தக் காய் கறிகளுக்கு உண்டு.

- கு.கண்ணகி,
மிட்டூர்

அவனிடம் பெரிய மாறுதலைப் பார்ப்பாய்' என்று சொன்னாராம்.

நடாஷா, "என்னை மாதிரி சிங்கிள் அம்மாக்களுக்கு கார்ட்டூன் டீ.வி. சேனல்தான் பெரிய வரப் பிரசாதம். காசு வாங்காத பேபி சிட்டர் என்றால் அது டெலிவிஷன்தானே? வார நாட்களில் அவ்வளவு பிராப்ளம் இல்லை. விடுமுறை நாட்களில் அவனை டீ.வி. முன்னாடி உட்காராமல் பார்த்துக் கொள்வது ரொம்பவே கடினமாக இருக்கிறது. மிகச் சிறிய வயதிலிருந்தே ஆரம்பித்த பழக்கம் இல்லையா?'' என்றாள்.

டீ.விக்கும் கவனக் குறைவுக்கும் என்ன சம்பந்தம்? 'கூகிள்' சர்ச் செய்தால் ஆயிரக்கணக்கில் கட்டுரைகள் கிடைக்கின்றன.

கமர்ஷியல் டீ.வி. மிகவும் புத்திசாலிகளால் ஆராய்ச்சி செய்யப்பட்டு செயல்படுகிறது. எந்த வயதினராக இருந்தாலும் அதைப் பார்க்கிற நீங்கள் மெனக்கெடவே வேண்டாம். உங்கள் கவனத்தை எதிலும் நிலைத்து நீடித்து நிற்க விடாமல், திரை சட்சட்டென்று மாறிக்கொண்டே இருக்கும். எதுவுமே ஒரிரு நிமிடங்களுக்கு மேல் இருக்காது. அத்தோடு பல நிகழ்ச்சிகள் அரை மணி நேரத்துக்குதான் தயாரிக்கப்படுகின்றன. அதிலும் நடுவில் விளம்பர இடைவெளி. நம்மில் அனைவருமே, கையில் ரிமோட்டை வைத்துக்கொண்டு, விளம்பரங்களின்போது வேறு சேனல்களுக்கு மாற்றுகின்றவர்கள்தானே? ஒரே சமயத்தில் பல சேனல்களில் வருகிற அத்தனை சீரியல்களைப் பார்க்கிறவர்களும் உள்ளனரே! காரணம் என்ன? ஒரு இடத்தில் மனத்தை முழுதாக செலுத்துவது கஷ்டமாக இருக்கிறது.

இன்றைய தேதியில் டெலிவிஷன் மட்டும் இல்லை. பத்திரிகைகள் ஒரு பக்கக் கதைகள் வெளியிடுகின்றன. ஒரு நாள் கிரிக்கெட் போட்டி. சமீபத்திய அமெரிக்க நாவல்களில் அத்தியாயங்கள் ஒரு பக்கத்துக்கும் குறைவாகவே இருக்கிறதையும் கவனிக்கிறேன். ஏன்? எந்த ஒரு விஷயத்திலும் ரொம்ப நேரம் கவனம் செலுத்தத் தேவை இல்லை. அப்படி செய்தால்தானே விற்பனை ஆகும்?

இந்தக் கட்டுரையை எழுதி முடிப்பதற்குள் எத்தனை முறை நிறுத்தியிருக்கிறேன் என்று நினைக்கும்போது எனக்கே வெட்கமாக இருக்கிறது. இனி டெலிவிஷன் பார்ப்பதைக் குறைத்துக்கொள்ள நானும் முடிவு செய்திருக்கிறேன். ◗

என்ன குழந்தை வேண்டும்?

நமக்கு, ஆண் குழந்தை வேண்டுமா, பெண் குழந்தை வேண்டுமா என்று நாமே தீர்மானித்துக்கொண்டு, அதன் படியே பெற்றுக்கொள்ள முடியும் என்றால், வசதியாகத்தான் இருக்கும்.

என்னதான் குழந்தையின் பாலினம், அப்பாவின் விந்தணுவால் முடிவாகிறது என்பது தெரிந்திருந்தாலும், அனேகமாக அதற்குப் பொறுப்பேற்கச் செய்வது பெண்ணைத்தான்.

சமீபத்தில் ஒரு விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியின்படி, ஒரு பெண்ணாலும் பிறக்கப் போகும் குழந்தையின் பாலினத்தை ஓரளவுக்கு நிர்ணயிக்க முடியும் என தெரிய வந்துள்ளது.

மிருகங்களிலும், மனிதர்களிலும் இன அபிவிருத்தி கட்டமைப்பை ஆராய்ந்த போது கருவுரும் நிலையில் உள்ள ஒரு பெண்ணின் உணவுப்பழக்கத்துக்கும், அவளது மன அழுத்த அளவுக்கும் பிறக்கப்போகும் குழந்தையின் பாலினத்துக்கும் தொடர்பு உள்ளதாகத் தெரியவந்துள்ளது.

எப்படி இந்தப் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது என்று திட்டவட்டமாகச் சொல்ல முடியாவிட்டாலும், இதற்கு அடிப்படைக் காரணம் பரிணாம வளர்ச்சிதான்.

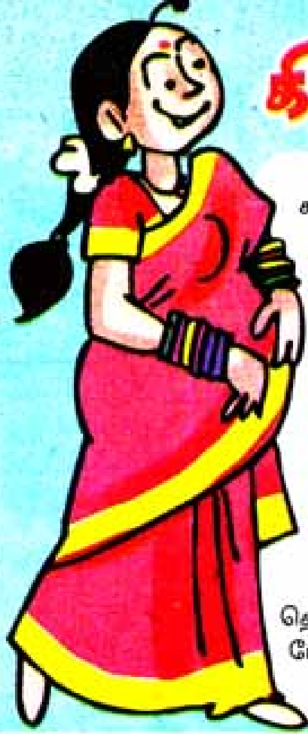
எப்பொழுதெல்லாம் பஞ்சமும், உணவுத் தட்டுப்பாடும் இருந்ததோ, அப்பொழுதெல்லாம் பெண் குழந்தைகளே அதிகம் பிறந்திருக்கின்றன. இந்தச் சமயங்களில் பெண்களால்தான் இன விருத்தியைத் தொடர முடியும். அதில் பெண்களின் பங்கே அதிகமானது. ஆண் குழந்தைகள் இறந்துவிடக்கூடும். கொல்லப்படலாம். அல்லது அவர்களுக்கு துணைவி கிடைக்காமல் போகலாம்.

ஆனால், நல்ல செழிப்பான காலத்தில் ஆண் குழந்தைகள் அதிகமாகப் பிறக்கும். ஏனென்றால், அப்பொழுது அவர்களால் நிறைய இனவிருத்திச் செய்யமுடியும்.

அந்தப் பரிணாம வளர்ச்சித்தான் எப்பொழுதும் பாலின விகிதாசாரத்தை



கிளை பெருகி வாழவே...



ஆந்திரா, கர்நாடகத்தில் உள்ள சுமங்கலிகளைப்போல நாமும் கண்ணாடி வளையல்கள் அணியவேண்டும் என்று சகோதரி ஒருவர் எழுதியுள்ளார். அதைப் படித்ததும் எனக்கொரு செய்தி நினைவுக்கு வந்தது. பெண்கள் தலைச்சன் உண்டாகி இருக்கும் சமயத்தில் வளைகாப்பு நடக்கும். கண்ணாடி வளையல்களை கை நிறைய அணிந்துகொண்டு நடக்கும் சமயங்களில் இனிமையான ஓசை ஒழுப்பும். அதனை

''வளை குலுங்கினாற் போல்
மழலை மொழி பேசும்
கிளை பெருகி வாழவே
வளை சூட்டுகின்றோம்''

என்று சொல்லி, வளையல் அணிவிப்பது எங்கள் பழக்கம். என்ன அற்புதமான வரிகள். இப்பாடலை நினைக்கும் பொழுதெல்லாம் ஒரு காதில் வளையல் ஒலியும் மறு காதில் மழலை பேச்சும் மோதி, மனதில் இனம்புரியா மகிழ்ச்சியைத் தருமே!

- ஆர்.சுந்தராம்பாள், ஸ்ரீரங்கம்

நிர்ணயிக்கிறது என்கிறார்கள்.

எனவே, கருத்தரிக்கும் காலத்தில் பெண் நல்ல போஷாக்கான உணவு உட்கொண்டால் ஆண் குழந்தை பிறக்க அதிக வாய்ப்பு உள்ளது என்கிறது. உணவு அதிக கலோரி மட்டுமல்லாமல், நல்ல ஊட்டச்சத்து நிறைந்ததாக இருக்கவேண்டும் என்றும், அதிலும் முக்கியமானது காலை உணவு என்றும் சொல்கிறது.

சமீபக் காலத்தில் முன்னேறி வரும் நாடுகளில் ஆண் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை குறைந்து வருவதற்கு இந்த ஆராய்ச்சியின் முடிவுகள் ஒரு விளக்கம் கொடுப்பதாக உள்ளது.

ஆண்-பெண் இருவரும் வேலைக்குச் செல்லும் இந்தக் காலத்தில் காலையில் இருக்கும் அவசரத்தில், பல பெண்களுக்கு காலை உணவைச் சாப்பிடவே நேரமில்லாமல் போகிறது. அதுவும் போஷாக்காக இருப்பதில்லை. பல இளம் பெண்கள் உடல் எடையைக் குறைக்க காலை உணவைத் தவிர்க்கவும் செய்கிறார்கள்.

இரவு ஆகாரத்திலிருந்து மறுநாள் காலை உணவுச் சாப்பிடும் வரையிலான நேரம்தான் நாம் அதிக மணிநேரம் பட்டினியாக இருக்கிறோம். காலை உணவுச் சாப்பிடாதவர்களுக்கு இந்த fasting காலம் மேலும் அதிகமாகிறது. இது ரத்தத்தில் இருக்கும் glucose level-ஐ குறைக்கிறது. நம் உடல் இதை பஞ்சக்காலம் என்று புரிந்து கொள்கிறது. அதனால், பெண் குழந்தையை உருவாக்க தயார்படுத்திக்கொள்கிறது.

எனவே, ஆண் குழந்தை தேவைப்படுபவர்கள் ஊட்டச்சத்து மிகுந்த 'ரிச்' உணவையும், பெண் குழந்தை வேண்டுபவர்கள் சர்க்கரை, கலோரி குறைந்த உணவையும் சாப்பிட வேண்டும் என்று ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன.

- வி.ஜெயா,
ராணிப்பேட்டை



1 முதல் 12 வரை...

● ஓர் எழுத்தான 'ஓம்' என்ற ப்ரணவ மந்திரத்தை ஒவ்வொரு நாளும் தியானித்து ஒளிமயமாய் வாழ்ந்திடலாம்.

● ஈர் எழுத்தான 'ராமா'வை இரு வேளையும் ஜெபித்திட, இருவினை அகன்று இனிதே வாழ்ந்திடலாம்.

● மூன்றெழுத்தான 'மாருதி'யை முக் காலத்திலும் ஆராதித்திட, அறிவு ஆற்றல் ஆரோக்கியம் மூன்றும் பெற்றிடலாம்.

● நான்கெழுத்தான 'விநாயகா'வை வணங்கிட, விக்னங்கள் இன்றி நல்வாழ்வு வாழ்ந்திடலாம்.

● ஐந்தெழுத்தான 'நமசிவாய'வை பக்தியுடன் பூஜித்திட, பஞ்ச பாவங்களி லிருந்து விமோசனம் அடைந்திடலாம்.

● ஆறெழுத்தான 'சரவணபவ'த்தை ஷஷ்டியில் ஜபித்திட, குழந்தை வரமும் ஞானமும் பெற்றிடலாம்.

● ஏழு எழுத்தான 'ஆதி பராசக்தி'யை நாளும் பணிந்திட கடும்பிணி, அல்லல் இன்றி வாழ்ந்திடலாம்.

● எட்டு எழுத்தான 'ஓம் நமோ நாராயணாய' என்று ஓயாமல் துதித்திட, அஷ்ட ஐஸ்வரியம் பெற்றிடலாம்.

● ஒன்பது எழுத்தான 'துர்கா லக்ஷ்மி வித்யா'வை நவராத்திரியில் பூஜித்திட, வேண்டும் வரம் பெற்றிடலாம்.

● பத்து எழுத்தான 'அனந்த பத்மனாபா' என்று பணிந்திட, பத்து இந்திரியங்களையும் (5 கர்மம் + 5 ஞானம்) வென்றிடலாம்.

● பதினொன்று எழுத்தான 'ஸ்ரீ தர்ம சாஸ்தா சரணம்' என்று கார்த்திகை மாதம் கூறிட, ஒப்பற்ற வாழ்வு வாழ்ந்திடலாம்.

● பன்னிரண்டு எழுத்தான 'ஓம் நமோ பகவதே வாசுதேவாயா' என்று இடைவிடாது ஓதிட, நோயின்றி இன்பமுடன் வாழ்ந்திடலாம்.

- ஷ்யாமலா கேசவன், திருவனந்தபுரம்

பெண்ணுக்குச் சரியல!



வானத்துக்கு அழகு சூரியன்; வீட்டுக்கு அழகு பெண்!

பெண்ணுக்குச் சீதனம் குணமே!

பதினாறு வயது வரை மகள்... அதற்கு மேல் தோழி!

தாயிற் சிறந்ததொரு கோயிலும் இல்லை!

குழந்தையின் பள்ளிக்கூடம் தாயின் இதயமே!

குழந்தைக்குத் தாய் இருக்கும் இடம் சொர்க்கம்!

கிணற்றுக்கு அழகு தண்ணீர்... பெண்ணுக்கு அழகு திலகம்!

இடுப்புச் சுருங்குதல் பெண்டிர்க்கு அழகு!

அன்பும் மனைவியும் அமைவதுதான் வாழ்க்கை!

நல்ல பெண் ஒரு கருவூலம்!

அடக்கமே பெண்ணுக்கு அழகு!

இல்லறம் அல்லது நல்லறம் அன்று!

எந்தக் கண்ணாடியும் ஒரு பெண் அழகில்லை என்று சொல்லியது இல்லை!

அரைக்காசை ஆயிரம் ஆக்குபவள் பெண்!

ஆணின் மனம் பளிங்கு... பெண்ணின் மனம் மெழுகு!

- அம்புஜம் முராரி,
சேலம் - 1



வளர்க மின்தடை!

இடைவிடாத மின்தடை, ராக்கெட் வேக விலைவாசி உயர்வு என்று தமிழகமே திணறிக்கொண்டிருக்கிறது. ஏகப்பட்ட கண்டனங்கள், கரண்ட் கட்டை எதிர்த்து உண்ணாவிரதம், மின்வாரியத்துக்கு இறுதிச் சடங்கு, எங்கும் கடுமையான விமர்சனங்கள் என்று தமிழகமே திமிலோகப்படுகிறது. எந்தச் செயலிலும் ப்ளஸ்ஸும் உண்டு. மைனஸும் உண்டு. 'கரண்ட் கட்'டினால் வரும் கஷ்டங்கள் அனைவரும் அறிந்ததே. அதிலும் சில ப்ளஸ் பாயிண்ட்கள் உள்ளனவே!

கரண்ட் கட் சமயத்தில் சுற்றுப்புறமே டி.வி. சத்தமில்லாமல் அமைதியாக இருக்கிறது. அந்த சீரியல், இந்த சினிமா, அந்த கேம் என்று மாறி மாறிப் பார்க்காததால் வாழ்க்கையே டென்ஷன் ஃப்ரீ ஆகிறது.

மின்சாரம் இருக்கும் சமயத்திலேயே அவசர அவசரமாக வேலையை முடித்து விடுவதால், 'கரண்ட் கட்'டின்போது வீட்டு உறுப்பினர்கள் அனைவரும் சேர்ந்து அமர்ந்து மனம்விட்டுப் பேசலாம். டி.வி.யே பார்த்துக்கொண்டு விளையாடிப் பழக்கமில்லாத குழந்தைகளை சேர்த்து சிறிது நேரம் விளையாடச் சொல்லலாம். உடம்புக்கு நல்ல பயிற்சி, மனசுக்கும் சந்தோஷம்!

அவுட்டரில் வீடு இருந்தால் உங்கள் கணவர் கும்மிருட்டில் பெண்டாட்டி, பிள்ளைகள் தனியாக இருப்பார்கள் என்று ஊர் சுற்றாமல் சீக்கிரமே வீடு வந்து சேர்ந்து விடுவார். பிறகு குடும்பமே ஒன்றுகூடி கும்மாளமிடலாம்.

சீரான மின்சாரம் இருந்தால் மிக்ஸி, கிரைண்டர் போட்டு குருமா, சட்னி, கிரேவி, டிஃபன் வகைகள் என்று மளிகைச் செலவு எகிறி விடும். 'கரண்ட்

அதிசயம், ஆனால் உண்மை!

வீட்டில் எறும்புத் தொல்லை மிக அதிகமாக இருந்தது. அரிசி டப்பா முதல், ஏன் குடிதண்ணீரைக்கூட எறும்புகள் விட்டு வைக்கவில்லை. என்ன செய்வதென்றே புரியவில்லை. மஞ்சள் பொடி போட்டால் வராது, சாம்பலைத் தூவினால் வராது என்றெல்லாம் சொன்னார்கள். கடைசியில் ஒரு தோழி, திருச்சூர் வடக்கு நாதரைப் பிரார்த்தித்து, திங்கட்கிழமை தோறும் காலையில் வடக்கு முகமாக அகல் வைத்து நல்லெண்ணெய் தீபம் ஏற்றி வழிபட்டால், எறும்புத் தொல்லை அகலும் என்றாள். அது உண்மையில் பலித்தது; நம்பினால் நம்புங்கள் - அரிசி டப்பாவில் இருந்த எறும்புகள் சாரிசாரியாக இறங்கி வெளியேறிய அதிசயத்தை என் கண்களால் கண்டேன்; இப்போது எறும்புத் தொல்லை அறவே இல்லை!



- உமா பாலகிருஷ்ணன்,
பெங்களூரு

கட்டினால் சமையலைச் சுருக்கமாக செய்து செலவை மிச்சப்படுத்தலாம். முடிந்த அளவு பழங்கள், காய்கறிகள் பச்சையாக சாப்பிட உடல் நலம் உயரும்.

இன்னொரு இன்ப அதிர்ச்சி! என்றும் இல்லாத அளவுக்கு குறைந்த கட்டணத்துக்கு மின்கட்டண பில் வரும். அதில் சிறிது தொகை மிச்சம்.

காலை, மாலை மின்தடை சமயங்களில் தியானம் செய்து பழகலாம். நல்ல, அறிவுக்குத் தீனி போடும் புத்தகங்களைப் படிக்கலாம். ஸ்லோகங்களை மனனம் செய்யலாம். பாட்டு கற்கலாம். ஆன்மிகத்தில் விருப்பமுடையவர்கள் 'ஸ்ரீராமஜெயம்' எழுதலாம். இரவு நேர மின்தடையில் குழந்தைகளுக்குக் கதை சொல்லலாம். வீட்டில் பெரியவர்கள் அந்தக் காலத்தில் அவர்கள் வாழ்ந்த வாழ்க்கை, புராணக் கதைகள் பற்றிப் பேரன், பேத்திகளிடம் பேசுவதன் மூலம் அவர்களுக்குள் ஓர் அன்புப் பாலம் உருவாகும்.

இத்தனை நாள் பக்கத்துவீட்டில் யார் இருக்கிறார்கள் என்றே தெரியாமல் சிலர் இருந்திருப்பார்கள். அப்படிப்பட்டவர்கள் அவர்களிடம் அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டு பேசி நட்பு பாராட்டினால், பவர் கட் சமயத்தில் பொழுதும் போகும்; அவசரக் காலங்களில் இந்த நட்பும் கைக் கொடுக்கும்.

எனவே தமிழக மக்களே! இனி வரும் காலங்களில் மேலும் சில மணி நேரங்கள் மின்தடை அதிகமாகிவிடுமாம். இப்போதே இந்த ஐடியாக்களைக் கையாண்டு, நேரத்தை வீணாக்காமல் கழிப்போமாக! வாழ்க தமிழகம்... வளர்க மின்தடை! (ஹி...ஹி...ச்சும்மா!)

- என். கலைவாணி மணி,
நாமக்கல்



அருள்மிகு கிருபானந்த வாரியார் பொன்மொழிகள்!

எண்ணெய் உள்ள வரை தீபம்
வினை உள்ள வரை தேகம்!

இட்டவருக்குச் செல்வம்
இடாதவருக்குத் துன்பம்!

பயிருக்கு முள் வேலி
பணத்துக்குத் தருமம் வேலி!

மாட்டுக்காம்பில் பால் சுரப்பதுபோல்
மனிதமனத்தில் பக்தி சுரக்க வேண்டும்!

கோபத்துக்கு மிஞ்சின பாபமில்லை;
சாந்தத்துக்கு மிஞ்சின ஞானமில்லை!

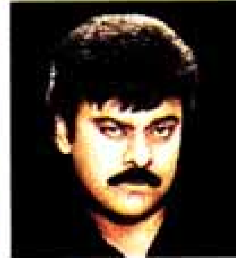
தொகுப்பு: **பிரவீணா அருண், பென்னாகரம்**

ரூ. 5,000 பரிசு அறிவுப் போட்டி-9 பரிசு பெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள்!

குலுக்கல் முறையில் ரூ.250/- பரிசு பெறும் இருபது அதிர்ஷ்டசாலிகளின் பட்டியல் இதோ!

1. கௌரி பாஸ்கர், மும்பை, 2. வி.சிவ பாக்கியம், சென்னை - 28, 3. எம்.பானு, பெங்களூரு, 4. சாலை திவ்ய நாயகி, பெங் களூரு-8, 5. என்.கலாவதி, எல்.கல்லிபட்டி, 6. ஸ்ரீவித்யா ஜம்புநாதன், வடபழனி, 7. ஆண் டாள் வேணுகோபால், திருச்சி-20, 8. பி.சுசீலா, கொல்லம், 9. டி.எஸ்.ரமா, சென்னை - 1, 10. ஆர்.மஹேஸ்வரி, புதுச்சேரி, 11. எம்.வித்யா, கரூர், 12. ம.மம்தா மணிமாறன், வடக்கன்குளம்,





அக்டோபர் 2008ல் வெளியான அறிவுப் போட்டி-9 விடைகள்

13. ஆர்.பாலாம்பாள், கும்பகோணம், 14. ஜி. பாரதி, நெல்லிக்குப்பம், 15. ஆர்.ஸ்ரீவித்யா, குண்டக்கல், 16. கிரிஜா மோஹன், ஸ்ரீரங் கம், 17. கல்பனா, புனே, 18. கே.ஆர். கோபால கிருஷ்ணன், பழனி, 19. வி. சரண்யா, கிருஷ்ணகிரி, 20.எஸ். அருண், தர்மபுரி.

விடைகள் : 1. தாய்லாந்து, 2. ப்ரஜா ராஜ்யம், 3. வைத்தியலிங்கம், 4. வருமானவரி, 5. டான் ப்ராட்மென், 6. சோனியா காந்தி, 7. லண்டன், 8. ராமதாஸ், 9. கரோல் பாக், 10. விஜயலட்சுமி

சென்னை மாநகரத்தின் பல பகுதிகளில் குப்பை அகற்றும் பணியைச் செய்து வருகிறது நீல்மெட்டல் ஃபனால்கா நிறுவனம். இந்த நிறுவனத்தில் சுமார் 400 பெண்கள் வேலை செய்கிறார்கள். இந்த மாதம் "எங்கள் வாழ்க்கை" பகுதியில் அந்தப் பெண்கள் தங்களுடைய வாழ்க்கையைப் பற்றி நம்முடன் பகிர்ந்துகொள்கிறார்கள்.

● நாங்கள் எல்லாரும் சமுதாயத்தின் அடித்தட்டைச் சேர்ந்தவர்கள். சிலர் பள்ளிக்கூடம் பக்கமே ஒதுங்காதவர்கள்; சிலர் ஏழு அல்லது எட்டு வகுப்பு வரை மட்டுமே படித்தவர்கள்; வெகு சிலரே பத்தாம் வகுப்பு முடித்தவர்கள். பெரும்பாலானவர்கள் குடிசைவாசிகள். அல்லது குடிசை மாற்று வாரியக் குடியிருப்புகளில் வசிப்பவர்கள். துப்புரவுப் பணியாளர்கள் பணிக்குப் பெண்கள் தேவை என்று பல்வேறு குடிசைப் பகுதிகளுக்கும் சென்று ஆள் எடுத்தார்கள். அப்படி வேலைக்குச் சேர்ந்தவர்கள்தான் நாங்கள்.

● நாங்கள் இந்த வேலைக்கு வராமல் இருந்திருந்தால், சும்மாதான் வீட்டில் இருந்திருப்போம்; அல்லது நாலு வீடுகளில் வீட்டு வேலைக்குப் போயிருப்போம். நாங்கள் இந்த வேலைக்கு வந்தது எங்களோட அதிர்ஷ்டமாகத்தான் நினைக்கிறோம்.

● நாங்க படிச்ச படிப்புக்கு, எந்த ஆபீஸ்ல எங்களுக்கு வேலை போட்டுத் தருவாங்க? யாரு மாசம் மூணாயிரம் ரூபா சம்பளம் தருவாங்க? தீபாவளிக்கு போனஸ்; பிராவிடண்ட் ஃபண்ட், ஈ.எஸ்.ஐ. மருத்துவ வசதி எல்லாம் கிடைச்சிருக்குமா?

● நான் வீட்டோட இருந்த நாள்ல எனக்கும், என் புருஷனுக்கும் தினமும் சண்டை சச்சரவுதான். எங்க வீடு மாதிரியேதான் பல புருஷங்க பொஞ்சாதிங்களை



தினமும் குடிச்சிட்டு வந்து அடிப்பாங்க; எல்லாத்தையும் பொறுத்துக்கிட்டு வீட்டுல கிடப்போம்; ஆனா இப்போ நாங்க சொந்தக் கால்ல நிக்கிறோம்; வீட்டுச் செலவுக்குப் பணம் சம்பாதிக்கிறோம்.

• காலையில் விடிவதற்கு முன்பாக வேலைக்குப் புறப்படுகிறபோது, வீட்டிலே சாப்பிட்டுவிட்டுப் புறப்பட முடியாது. எனவே, ஒன்றும் சாப்பிடாமலே புறப்பட்டு வர வேண்டியதுதான். காலை பத்து மணிக்கு ஒரு அரை மணி பிரேக் கிடைக்கும். அப்போது எதையாவது சாப்பிட்டுக்கொள்ள வேண்டியதுதான். சிலர் வெறும் டீயும், பிஸ்கட்டும் மட்டும் சாப்பிடுவதுண்டு. இரண்டு மணிக்கு வேலை நேரம் முடிந்தால் வீடு போய்ச் சேர மணி மூணு அல்லது நாலு ஆகிவிடும். அதன் பிறகுதான் மதியச் சாப்பாடு.

• வேலைக்குச் சேரும்போது, குப்பை எப்படி அள்ளணும்னு மட்டும் சொல்லிக் கொடுக்கலை; கூடவே பேச்சைக் குறைச்



என்பது நமக்கு!

கக்கணும்; பொது மக்களோட வீணா வாக்குவாதம் பண்ணிக்கிட்டு நிற்கக் கூடாது; குப்பை அள்ளுவதற்காக பழைய சாப்பாடு, துணிமணி அது இதுன்னு எது கொடுத்தாலும் வாங்கிக்கக் கூடாது என்றெல்லாம் சொல்லி இருக்காங்க.

● உடைஞ்ச கண்ணாடி, துருபிடித்த சாமான்கள்னு குப்பைத் தொட்டியில இருக்கும். அதனால குப்பை அள்ளும் போது ரொம்பவும் ஜாக்கிரதையா இருக் கணும்; கம்பெனியில் குல்லாய், கிளவுஸ், ஷூ, முகமூடி எல்லாம் கொடுத்திருக் காங்க. அதைப் போட்டுக்கிட்டுதான் குப்பை அள்ளணும்கிறது கட்



டாயம். சில பேர் அஜாக்கிர தையா இருந்து அவஸ்தைப்படறதும் உண்டு.

● நாய்த் தொல்லை, கொசுப் படை, அழுகின பொருட்களோட துர்நாற்றம் எல்லாத்தையும் பொறுத்துக்கிட்டு வேலை செய்யணும்.

● சில பேர், அட்ரஸ் வெச்சுக்கிட்டு, வழி தெரியாம தவிப்பாங்க. எங்களுக்கு வேலை செய்யும் ஏரியா முழுக்க நல்லா அத்துப்படி என்பதால், அவங்களுக்கு வழி சொல்லுவோம்; ரொம்ப வயசானவங் கள்னா வீடு வரை கொண்டுபோய் விட்டுட்டும் வருவோம்; அவங்க முகம் மலர்ந்து நன்றி சொல்லும்போது, மனசுக்கு சந்தோஷமா இருக்கும். தினம் ஒண்ணு ரெண்டு வயசானவங்களுக்கு ரோட்டை க்ராஸ் பண்ண உதவி செய்வோம்.

● ஒருநாள் ஒரு வீட்டுல ஏதோ புகை யறமாதிரி இருந்துச்சு. அதைக் கவனிச்சு, உடனே, செக்யூரிட்டியிடம் சொல்ல, அவர் தீயணைப்புத் துறைக்குச் சொல்ல, உடனடி யாக தீயணைப்புப் படையினர் வந்து, எலெக்ட்ரிக் கேபிள் எரிந்து, அதனால் ஏற்படவிருந்த பெரும் ஆபத்தைத் தடுத்து நிறுத்தினார்கள்.

● ஒரு நாள் குப்பை அள்ள குப்பைத் தொட்டிக்குள்ள பார்த்தால் ஒரு பிலாஸ்டிக் பைக்குள் எதுவோ அசைந்து கொண்டிருந்து. எடுத்துப் பார்த்தால் பிறந்த குழந்தை. உடனே எங்கள் சூப்பர்வைசர் மூலமாக போலீசுக்குத் தகவல் தெரிவிக்க, அவர்கள் வந்து விசாரணை நடத்தி குழந்தையை உரிய இடத் தில் சேர்த்தனர்.

● பெரும்பாலான பொது மக்கள் எங்களை மதித்து, உரிய மரியாதை கொடுக் கிறார்கள் என்றாலும் கூட, சிலர் எங்களை 'குப்பை எடுக்கிறவதானே' என்று கேவல மாகப் பேசுவதும் உண்டு. அது மாதிரியான சமயங்களில் மன வருத்தம் ஏற்படும்.

● சனி, ஞாயிறு, பண்டிகை என்றால் லீவு கிடையாது என்பது வருத்தமளிக்கும் விஷயம் என்றாலும், சுழற்சி முறையில் அளிக்கப்படும் வாராந்திர விடுமுறையை நம் அவசரத் தேவைக்கு ஏற்ப அட்ஜஸ்ட் செய்து கொள்ளலாம் என்பது ஒரு வசதி தான்.

தொகுப்பு, படங்கள்:

எஸ்.சந்திரமௌலி

இப்படிப் பேசலாமா?



எங்கள் அப்பார்ட்மென்டில் வசித்த ஒரு சகோதரி இறந்துவிட்டார். அந்தச் செய்தி பற்றி பக்கத்து வீட்டு அம்மாவிடம் பேசும்போது, மற்றொரு பெண்மணியும் கலந்துகொண்டார். "இந்த ஐம்பது, ஐம்பத்தைந்து வயதுக்காரர்களே இப்போதெல்லாம் இறக்கிறார்கள். எழுபது, எண்பது வயதானவர்களை எமன் கண்டு கொள்வதே இல்லை" என்றாரே பார்க்கலாம். என் வயது எழுபத்து எட்டு, என் கணவர் வயது எண்பத்தைந்து. இப்படிப் பேசுவது நாகரிகமா? அன்று முழுவதும் என் மனம் பட்ட வேதனைக்கு அளவே இல்லை!

- கவிதா கணேசன்,
பெங்களூரு

நளபாகப் போட்டி–22 (முடிவு)
அக்டோபர் 2008ல் இடம்பெற்ற போட்டி விடைகள்

வந்து குவிந்த கூப்பன்களில் ரூ.150/- பரிசு பெறும் 20 அதிர்ஷ்டசாலி வாசகர்களுக்கு வாழ்த்துகள்!

விடைகள்: 1. துளி சர்க்கரை சேர்க்க வேண்டும், 2. நாளிதழில் சுற்றி வைக்க வேண்டும், 3. வெந்நீரில் ஊற வைக்க வேண்டும், 4. காம்பை நீக்கிவிடவேண்டும், 5. எலுமிச்சைச் சாறு சிறிது சேர்க்கவேண்டும், 6. உருளைக் கிழங்கை சேர்க்க வேண்டும், 7. வல்லாரைக் கீரை பயன்படும், 8. உப்பு தெளிக்க வேண்டும்.

1. பி.மஞ்சுளா, கள்ளக்குறிச்சி, 2. பி.ஜெயலட்சுமி, சென்னை - 41, 3. என்.சுப்புலட்சுமி, மேட்டூர் அணை, 4. எஸ்.நிர்மலா, மும்பை, 5. ஆர்.அனுராதா ரவிச்சந்திரன், திருச்சி-2, 6. வி.கலைவாணி, வேலூர், 7. கே.பிரேமா, கோபிசெட்டிபாளையம், 8. வ.சுந்தரி பாண்டியராஜ், நாகர்கோவில், 9. ரெஜினா விக்டர், கோவா, 10. என்.வைஜெயந்தி, நாகப்பட்டினம், 11. அனுராதா, கோவை, 12. லக்ஷ்மி பாலசுப்ரமணியன், பெங்களூரு, 13. எஸ்.ஜனனி, திருச்சி - 20, 14. எஸ்.செந்தில், திண்டுக்கல், 15. எ.வாசுகி, திருப்பூர், 16. எஸ்.கலாசுரேஷ், கடலூர், 17. ஜி.சரஸ்வதி, திருச்சி -18, 18. பி.நிவேதிதா, மதுரை, 19. எஸ்.ஜெயலெட்சுமி, நாகப்பட்டினம், 20. கே.எஸ்.சுரபி, கீவளூர்

'என்ன எதிர்பார்க்கிறீர்கள் அவனிடம்? என்ற கட்டுரையைப் படித்தவுடன், என்ன சொல்வதென்றே தெரியவில்லை.

நான்கு, ஐந்து குழந்தைகளைப் பெற்ற தாய், தான் பட்டினி இருந்தாலும், தன் எல்லா குழந்தைகளும் சாப்பிட்டார்களா என்று பார்ப்பாள். ஆனால், அதே தாயை, 'எனக்கு வேண்டாம் பூசணிக்காய்' என்ற கதையாக, ஐந்து குழந்தைகளும், போட்டி போட்டுக்கொண்டு கடைசியில் முதியோர் இல்லத்தில் தள்ளிவிடும் கொடுமையும் இதே நாட்டில்தான் நடக்கிறது.

குழந்தைகளைப் பெற்று, வளர்த்து, படிக்கவைத்து, தனது வறுமையில்கூட, 'பாவம் குழந்தை, அவன் நன்றாக இருந்தால் போதும்' என்று எண்ணி, அவனுக்காகவே வாழும் பெற்றவர்களை, திருமணம் ஆனதும், ''உனக்கு எதிலும் உரிமை கிடையாது' என்று ஒதுக்குவது எந்த விதத்தில் நியாயம்?

எதிர்பார்க்கும்படி பெற்றவர்களை வைப்பது மகாபாவம். அவர்களது சின்னச் சின்ன விருப்பங்களை நிறைவேற்றினால், பிள்ளைகள் ஒன்றும் குறைந்துபோய்விட மாட்டார்கள்! பாதியில் வந்த மனைவிக்காக தன் சம்பாத்தியம் அனைத்தையும் செலவழிக்கும் பிள்ளைகள், தன்னைப் பெற்றவர்களுக்காக கொஞ்சம் செலவழித்தால் தப்பே இல்லை.

தாமரை இலைத் தண்ணீர்போல் வாழ வேண்டுமாம்! ஏன், இப்போதும் தன் மனைவியையும் கவனித்துக்கொண்டு, பெற்றவர்களையும் மகிழ்ச்சியாக வைத்திருக்கும் உத்தமபிள்ளைகள் இருக்கிறார்கள்.

எந்தப் பெண்ணாவது, திருமணமானபின், பெற்றவர்களை ஒதுக்குகிறாளா? ஆனால், பிள்ளைகள்தான் பெற்றவர்களை மதிக்காமல், நன்றி மறக்கிறார்கள்!

அன்பைக் கொடுக்கத்

தன் இன்ப துன்பங்களையெல்லாம் தன் பிள்ளைகளுக்கே தியாகம் செய்த பெற்றோர், ஈமக் கிரியை மட்டும்தான் எதிர்பார்க்க வேண்டுமா? இருக்கும் வரை கண்ணீர் விட வைத்து வேடிக்கை பார்த்த பிள்ளைகளை ஈமக்கிரியை அவன்தான் செய்ய வேண்டும் என்று எந்தப் பெற்றோரும் எதிர்பார்க்க மாட்டார்கள்.

விலகிப் போனால் விரும்பி வரும் என்று எழுதி இருக்கிறார்கள். தாயன்பு சாகும் வரை விலகிப் போகாதே.

எந்தத் தாயும் பிச்சை எடுக்க ஆசைப்படமாட்டாள். தன் மகனிடம் மட்டும்தான் அன்பு, அரவணைப்பை மட்டும் பிச்சை கேட்பாள். அதைமட்டுமாவது கொடுக்கச் சொல்லி அறிவுரை கூறுங்களேன் சகோதரிகளே!

- சீதா லக்ஷ்மி, கோவை - 31

பெற்றவர்கள் பிள்ளைகளுக்கு திருமணம் ஆன பின்பு தெய்வ ஸ்தானத்துக்கு உயர்ந்து தாமரை இலைத் தண்ணீராய் வாழ்ந்து, ஈமக் கிரியைகள் செய்ய மட்டும் எதிர்பார்த்தால் போதாதா? என சகோதரி 'வாசகர் யோசனை' பகுதியில் சொல்லியிருக்கிறார். செத்த பிறகாவது மகன்கள் வந்தார்களா என்பது செத்தவர்களுக்கு எப்படித் தெரியும்?

அவர் சொன்னபடி



பிள்ளைகளைப் பெற்றவர்கள் தெய்வங் களாகிவிட வேண்டுமாம்! பூஜை, நைவேத்தியம், அலங்காரம், உத்சவம் இதையெல்லாம் கேட்காத தெய்வத்துக்கு செய்து நம் அன்பை வெளிப்படுத்து கிறோம். அதேபோல், பெற்றவர்கள், கேட்காவிட் டாலும், குறிப்பறிந்து, அவர்களது ஆசைகளை நிறைவேற்றினால், மனம் குளிர்ந்து, ஆசீர்வாதம் வழங்குவார்கள். அந்த ஆசிக்கும் அன்புக்கும், கோடி ரூபாய் கூட இணை யில்லை. நாமும் ஒரு நாள் முதியவர்களாவோம் என்ற எண்ணம் வந்தால், இப்படி முதியர்வ களைப் பேசத் தோன்றாது!

- வஸந்தா வேணுகோபால், சென்னை - 24

தயங்கலாமா?

வாழவா எல்லாப் பெற்றோர்களும் தம் மகன்களுக்கு திருமணம் செய்து வைக்கிறார்கள்? பேரக் குழந்தைகளை மூன்று வயதில், ஆறு வயதில், பத்து வயதில் கொஞ்சுவதில் வித்தியாசம் உள் ளது என்பதை எல்லோரும் ஒத்துக் கொண்டுதான் ஆகவேண்டும். மழலைச் சொல் பேசும்போது கொஞ்சாமல், கல்லூரிக்குச் செல்லும்போதா கொஞ்ச முடியும்?

- பத்மா விஸ்வநாதன், புதுக்கோட்டை

சகோதரி கிரிஜா தெரிவித்துள்ள கருத்து ஏற்புடையதல்ல. ஐந்தறிவு படைத்த ஜீவன்கள், தங்கள் குட்டிகள், தானாக இரை தேடிக்கொள்ளும் நிலைக்கு வரும் வரைதான் காப்பாற்றும். அதன் பிறகு, தாய் - குட்டி என்ற உறவு முற்றிலும் அற்றுப் போய், கணவன் - மனைவி என்ற உறவு கூட ஏற்பட்டுவிடும். பத்துக் குழந்தைகள் பிறந்தாலும், எல்லாவற்றையும் வளர்த்து, ஆளாக்கும் பெற் றோர்களை, அவர்களின் அந்திம காலத்தில் ஒரு குழந்தை கூட ஆதரிக்க முன்வரவில்லை என்றால் அதை நியாயப்படுத்துவது அநியாயம்.

- பானுமதி ராதாகிருஷ்ணன், தஞ்சாவூர்

புத்தம் புதிய பகுதி

'**உ**யிரே' படத்தில் 'தைய தைய தைய்யா தைய்யா' பாடலின் மூலம் புகழ் பெற்ற ஊட்டி மலை ரயிலுக்கு நூறு வயதாகிறது. அக்டோபர் 13, திங்களன்று நூறு ஆண்டு நிறைவு பெற்றதை ஒட்டி பழைய மாதிரி நீராவி என்ஜின் இணைக்கப்பட்டு அதே குப்...குப்...கூ.... கூ... சத்தங்களுடன் அன்று ஒரு நாள் மட்டும் நீராவி என்ஜின் ரயில் ஓடியபோது கூடியிருந்தோருக்கு ஒரே குதூகலம்.

ராவணனுக்குத்

நம் அண்டை நாடான நேபாளத்தில் ஒரு பெண் குழந்தையைத் தேர்ந்தெடுத்து, அவளைக் கடவுளாகக் கொண்டாடுவது வழக்கம். இதுநாள் வரை அரசக் குடும்பத்தினர் தேர்வு செய்வார்கள். இப்போது மாவோ தலைவரே 'மாடினி சாகியாத்' என்ற சிறுமியைத் தத்தெடுத்துள்ளார். வயதுக்கு வரும் பருவம் வரை இக்குழந்தை தேவியாக பூஜிக்கப்படுவாள்.

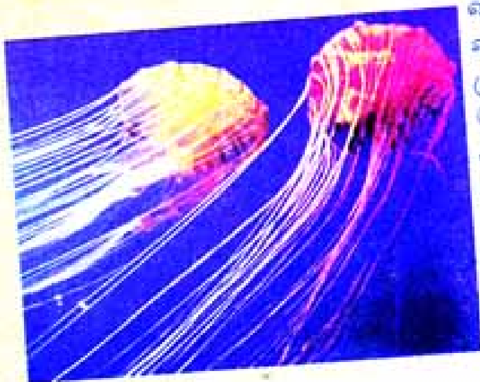
தமிழ், ஹிந்தி இரு மொழிகளிலும் தாம் எடுக்கும் ''ராவணா'' படத்துக்காக, இயக்குநர் மணிரத்னம், கேரள அரசின் அனுமதியோடு கொச்சி அருகே மலைத்தூர் எனும் அடர்ந்த வனப்பகுதியில் படப்பிடிப்பு துவங்கினார். ஆனால் படப்பிடிப்பு கருவிகளுக்காகத் தாற்காலிகக் குடிசைகள் அமைத்ததை, ஒப்பந்தத்தில் இல்லாத செயல் என்றுகூறி கேரள வனத் துறையினர் படப்பிடிப்புக்குத் தடை விதித்துள்ளனர்.

வாடிகனில் கத்தோலிக்க திருச்சபையால், கேரளாவைச் சேர்ந்த சகோதரி அல்ஃபோன்சா புனிதர் பட்டம் பெற்றார். 1910 முதல் 1946 வரை வாழ்ந்த இவர், தம் மறைவுக்குப் பின் இருமுறை அற்புதங்களை நிகழ்த்தியவர். கால்கள் ஊனமுற்றவரை குணமாக்கியதால் அப்போதைய போப் அவர்களால் அருளாளர் பட்டம் வழங்கப்பட்டார். 1999ம் ஆண்டில் இரண்டாம் முறையாக, கால் மடங்கிய ஒரு குழந்தையை குணப்படுத்தி அற்புதம் செய்தார். இவரது இரு கால்களுமே ஒரு தீ விபத்தால் ஊனமானவை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

உலகின் மிகச் சிறந்த 200 பல்கலைக் கழகங்களுள், இந்தியாவின் டெல்லி ஐ.ஐ.டி.யும், மும்பை ஐ.ஐ.டியும் இடம் பெற்றுள்ளன.

தடை!

1992ம் ஆண்டு இந்தியாவின் முதல் தனியார் தொலைக்காட்சியாக துவங்கப்பட்ட ஜீ டீவி (Zee TV) அக்டோபர் 12ம் தேதி தனது தமிழ் சேனலைத் துவங்கியுள்ளது. இதற்காக 'ருத்ரா' என்ற மெகா தொடரை நடிகை குஷ்பு தயாரித்து நடித்து வருகிறார்.



ஜெல்லி ஃபிஷ் என்ற கடல்வாழ் உயிரினத்திலிருந்து ஒரு வகையான ஒளிரும் புரதத்தைப் பிரித்தெடுத்துள்ளார்கள், ஒசாமு ஷிமோமுரா என்ற ஜப்பானியரும், மார்ட்டின் மற்றும் ரோஜர் என்னும் இரு அமெரிக்க விஞ்ஞானிகளும். உடல் உறுப்புக்கள் எப்படி நோயை உண்டாக்குகின்றன என்ற ஆராய்ச்சிக்கு இந்தப் புரதம் மிகவும் உதவும் என்பதால் இவர்களுக்கு இந்த ஆண்டு வேதியியலுக்கான நோபல் பரிசு வழங்கப்பட்டுள்ளது.

டாடா கன்சல்டன்ஸி நிறுவனத் துடன் உள்துறை அமைச்சகம் செய்து கொண்டுள்ள ஒப்பந்தப்படி, பாஸ் போர்ட்டுக்கு விண்ணப்பித்துள்ளவர்கள், இனி போலீஸ் சரிபார்த்தலுக்குப்பின் 'தத்கல்' முறையில் மூன்றே நாட்களில் பாஸ்போர்ட் வாங்கி விடலாம். இந்த ஸ்கீமின் பெயர் தத்கல்!

உலகின் மிகமிகப் பழைய பாறைகளை கனடா நாட்டில் கண்டுபிடித்துள்ளனர். 'ஹட்சன் பே' கரையோரம் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட இந்தப் பாறைகளின் வயது சுமார் நாற்பத்து மூன்று கோடி ஆண்டுகள். சூரிய மண்டலம் உருவாகி பூமி தோன்றி குளிர்ந்து கொண்டிருந்த சமயத்தில் உருவான பாறைகளாக இவை இருக்கக்கூடும் என்கிறார்கள் விஞ்ஞானிகள்.

அழிந்து வரும் இனம் என்று அஞ்சப்பட்ட 'இரவாடி' என்னும் வகை டால்ஃபின்கள், பங்களாதேஷ் கடலில் நிறையவே வாழ்கின்றன என்பது ஆறுதலான செய்தி. சுமார் 6000 டால்ஃபின்கள் இருக்கும் என்று கணக்கிட்டுள்ளார்கள்.

அமெரிக்காவில், குடித்துவிட்டு கார் ஓட்டிய ஒருவர் மீது வழக்கு. அந்த வழக்கை விசாரிக்கும் ஜூரர்களில் ஒருவரான கர்டிஸ் லெமோன் என்பவர் கோர்ட்டுக்கு மிகவும் தாமதமாக வந்தார். அவர் அளவுக்கு அதிகமாகக் குடித்திருந்ததாக கைது செய்யப்பட்டார்.

இந்திய விண்வெளி ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தால் (ISRO) செலுத்தப்பட்ட சந்திராயன் - 1, (அக்டோபர் 19ல் செலுத்தப்படும்.) நிலவைப் பற்றி முழுமையான ஆராய்ச்சி செய்யும். நிலவில் காணப்படும் தாதுப் பொருட்கள், மூலகங்கள் போன்றவற்றை சந்திராயன் ஆராய்ச்சி செய்யும். இந்திய விண்வெளித்துறைக்கு பெருமை தரும் செய்தி இது.

எச்சரிக்கை...! உணவு பற்றாக்குறை யினால் வாடும் பல கோடிப் பேரில் சுமார் ஐம்பது சதவிகிதம் இந்தி யாவில் இருப்பதாக சர்வே ஒன்று கூறுகிறது.

தொகுப்பு: **பத்மினி பட்டாபிராமன்**

உங்கள் சேவையில் 22-ம் வருடம்

கேன்ஸர் நோயா?

கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

ஹெர்பல் ஆன்காலஜியோடு மெடிக்கல் ஆன்காலஜி.

சர்ஜிகல் ஆன்காலஜி, ரேடியோ தெரபி அனைத்தும் குருபாலாவில்.



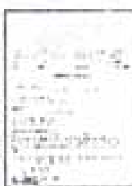
Dr. K. Sri Sridar

CA. OESOPHAGUS (உணவுக் குழாய் புற்று நோய்)

Before Treatment

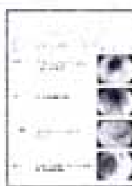
UGI SCOPY Report
Date : 21.04.05

Post Chemo / Radiotherapy Recurrence



மைசூரை சேர்ந்த 75-வயதுள்ளவருக்கு உணவுக்குழாய் புற்றுநோய்க்காக கீமோதெரபி மற்றும் ரேடியேஷன் கொடுத்த பிறகும் பலனில்லாமல் மீண்டும் புற்றுநோய் வளர்ந்திருப்பதை குறிக்கும் ஸ்கோப்பி ரிப்போர்ட்.

After 97 days Herbal Oncology

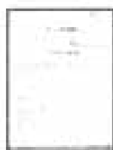


UGI SCOPY Report
Date : 27.09.05

Normal Study

ஹெர்பல் ஆன்காலஜி சிகிச்சை கொடுக்கப்பட்ட 97-வது நாள் புற்றுநோய் இல்லை என்பதை காட்டும் ஸ்கோப்பி ரிப்போர்ட் (மற்றொரு ஆச்சரியமான விஷயம், நோயாளியை பார்க்காமல் ரிப்போர்ட்களை மட்டும் பார்த்து மருந்து கொடுத்து குணப்படுத்தப்பட்டுள்ளது).

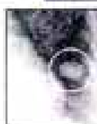
CA.PANCREAS



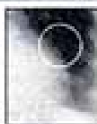
LIVER NORMAL STUDY
CT Scan
Date: 01.12.06

மலேசியாவை சேர்ந்த 31 வயதுள்ளவருக்கு கணையத்திலிருந்து ஈரலில் பரவிய புற்றுநோய் 06.08.06 அன்று எடுத்த CT Scan ல் 23mm×23mm ஆக இருந்தது. ஹெர்பல் ஆன்காலஜி சிகிச்சை மட்டும் எடுத்து 01.12.06 அன்று எடுத்த CT Scan ல் Liver Normal நிலையை அடைந்து விட்டதை காட்டும் ரிப்போர்ட்.

CA. BREAST TO LUNGS (மார்பக புற்றிலிருந்து நுரையீரல் புற்றுநோய்)



Before Treatment
NODULAR OPACITIES SEEN IN BOTH LUNG FIELDS METASTATIC DEPOSITS
Chest X-ray Date: 06.06.05



After 68 days Herbal Oncology
NORMAL STUDY
Chest X-ray
Date: 09.09.05

சென்னையை சேர்ந்த 43 வயது பெண்மணிக்கு மார்பகத்திலிருந்து நுரையீரலுக்கு பரவிய புற்றுநோய் ஹெர்பல் ஆன்காலஜி சிகிச்சைக்குப்பின் எடுத்த [illegible] புற்றுநோய் இல்லை என்பதை காட்டும் X-ray படம்.

கை விடப்பட்ட கேன்ஸரா ? கவலை வேண்டாம்

GBM, CA. Oesophagus, Lung, Liver, Cervix, Bone, Prostate, Rectum, Ependymoma, Astro cytoma, Glioma, AML, CML போன்ற அனைத்து வகை புற்றுநோய்களுக்கும் சிறப்பு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. நோயாளி நேரில் வரவேண்டியது இல்லை. எல்லா ரிப்போர்ட்களையும் அனுப்பி வைக்கவும். Herbal Oncology™ சிகிச்சை என்பது டாக்டர் கே. ஸ்ரீ ஸ்ரீதர் வடிவமைத்த [illegible]. பத்தியம் இல்லை, மற்ற மருந்துகளோடும் சேர்த்து சாப்பிடலாம். வாழும்போதே நோய் தொந்தரவு குறைந்து நிம்மதியாகவும் சந்தோஷமாகவும் வாழலாம். நோயுற்றவர்களின் வாழ்நாளை 40% அதிகரிக்க முயற்சிக்கலாம். [illegible] Herbal Oncology™ சிகிச்சை பயனுள்ளதாக அமைகிறது. [illegible] நோயாளிக்கும் உடனே நல்லது அளிக்கிறது.

வந்தபின் வருந்துவதைவிட வருமுன் காப்பது சிறந்தது

உங்கள் வீட்டில் யாருக்காவது புற்றுநோய் இருந்ததா? அப்படியென்றால் உங்களை பரிசோதித்துக்கொள்வது அவசியம். முன்பதிவு செய்துகொண்டு ஒருமுறை வாருங்கள். அனைத்து பரிசோதனைகளும் செய்துகொள்ளுங்கள். வரும் முன் காத்துக்கொள்ளுங்கள்.

கேன்சர் என்று தெரிந்தவுடனே நோயாளியை நேரில் அழைத்து வாருங்கள். முறையாக ஒருங்கிணைந்த கேன்சர் சிகிச்சையை பெறுங்கள்.

Royale Apartment, 6, Mannar Reddy Street,
(Opp. Street to T.Nagar Bus Terminus)
T.Nagar, (Next to Krishnaveni Theatre),
Chennai - 600 017.
Weekdays : 10.00 am to 5.30 pm, Sunday Holiday
Clinic: Ph: 044-24339596, 24363835
Cell: 99400 58809

NO
METALS
MERCURY
STEROID
POISON

PURE HERBS BRINGS MIRACLE

Gurubalaa™ Clinic



Speciality Clinic for Herbal Oncology and Asthma

Treatment given by Qualified & Experienced Doctors.

We have no branches


naiHaa
மாங்கல்யம்®
பட்டுத் திருவிழா
மனம்போல் மாங்கல்யம்
NH MEDIA


நயஹா
A UNIT OF NAIDU HALL
For the real women, since 1939
பாண்டி பஜார் • குரோம்பேட்டை • அடையார் • புரசைவாக்கம் • மைலாப்பூர்
வளசரவாக்கம் • அண்ணா நகர் • வேளச்சேரி • கொட்டிவாக்கம் • மதுரை • சேலம்
வாடிக்கையாளர் சேவை 044 6454 1111 • Email: customercare@naiduhallnaihaa.com

post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN/CC(S)DN/103/06-08-Registered as a Newspaper in Srilanka



என்றும் உங்களுடன் நவம்பர் 2008

மங்கையர் மலர்

திருமண மலர்

த்தகம் 2



மணமக்கள்:
ரம்யா. தீபக்

அரும்பு மீசையில் எறும்பு!

விநாயகசதுர்த்தி அன்று மாலை, புதிதாகத் திருமணமான நானும் என் கணவரும் என் பாட்டி வீட்டுக்குப் போனோம். என் பாட்டிக்குத் தமிழ்ப்பற்று அதிகம். நிறைய தமிழ்ப்பாடல்கள் எழுதுவார். நாங்கள் பாட்டியின் காலில் விழுந்து வணங்கினோம். அவர், என் கணவரின் கையைப் பிடித்துக்கொண்டு, ''மாப்பிள்ளை! என் பேத்தியை நல்லபடியா பார்த்துக்கோங்க'' என்று கண்கலங்கக் கூறினாள்.

என் கணவர் தொழிற்சாலையில் வேலை செய்வதால் அவரது கைகள் சொரசொரப்பாகவும், கடினமாகவும் இருந்தன. உடனே விநாயகரிடம் இருந்த ஒரு கரும்புத் துண்டை எடுத்து என் கணவரிடம் கொடுத்து, ''இரும்புக் கைக்குக் கரும்பு'' என்றாள். என் கணவர் அந்தக் கரும்புத் துண்டை உயரே சுழற்றிப் போட்டுப் பிடித்தார். உடனே பாட்டி, ''கரும்பு, உனக்குத் துரும்பு'' என்றாள். பாட்டியைத் திருப்திப்படுத்த அந்தக் கரும்பை உடனே சாப்பிட ஆரம்பித்தார் என் கணவர். அந்த கரும்புத் துண்டில் நிறைய எறும்புகள் இருந்ததை யாரும் கவனிக்கவில்லை. அதில் ஒரு எறும்பு என் கணவரின் மீசையில் ஊர்ந்ததை கவனித்த பாட்டி, ''அரும்பு மீசையில் எறும்பு'' என்றாளே பார்க்கலாம். ஒரே சிரிப்புதான். பாட்டியின் தமிழ் எப்படி?

- கீதாஞ்சலி ரகுராமன்,
சென்னை - 24





Specialist in South Indian, North Indian & Chinese

Sri Karpagambal Catering Services

QUALITY & DELICIOUS VEG FOOD



Video & Photograph in broadcast Quality

Sp. Coffee, Tea, Tiffin
Lunch Varieties,
Seer for Bride & Grooms,
Beetle Leaves, Rashiklal
Beetle Nuts, Beeda, Aarti,
Pachaipudi Arrangements,
Kasi Yatra, Bridal Mat,
Groom Seer Items

Kolam, Crush, Vaidega,
Angumani, Musical Instruments
Garlands & Loose Flower
Bridal Make-up
"Thanks" Bags & Gifts







Contact : R. MADHUSUDANAN
Mobile : +91 98412 66844
Tel : +91 44 24641110
New # 156, Old # 79, R.K.Mutt Road,
Mandaveli, Chennai - 600 028 (Opp BSS Hospital)
E-mail : always_mathan@yahoo.com
www.karpagambalcateringservices.com

கனிந்த சுவை!

திருமணமாகி புகுந்த வீடு சென்ற மகளை, விருந்துக்கு அழைக்க சென்றாள் என் தோழி.

பழம், பட்சணங்கள் எல்லாம் பார்த்துப் பார்த்து உயர் ரகமாய் வாங்கி பார்சல் பண்ணி, நீண்ட நேர பஸ் பிரயாணம் செய்திருக்கிறார்கள். பஸ்சில் கூட்டம் வேறு.

சம்பந்தி வீடு வசதியான குடும்பம். வீடு நிறைய உறவினர்கள் வந்திருந்தனர். தோழி பழங்களை வெளியே எடுக்க பார்சலைப் பிரித்தபோது, வாங்கும் போது மஞ்சள் நிறமாய் இருந்த பழங்கள் எல்லாம் கனிந்து தோல் கறுத்து விட்டிருந்தனவாம். சம்பந்தியம்மாவிடம் மெதுவாக விஷயத்தைச் சொல்லி வேறு பழம் வாங்கி வருகிறோம் என்று தோழியின் கணவர் கூறினாராம். அதற்கு அவர்கள்,

''பரவாயில்லை, நீண்ட நேர பிரயாணத்தில் களைப்பாக இருப்பீர்கள். ஹாலில் அமர்ந்து ஓய்வெடுங்கள். சிறிய வேலையிருக்கிறது'' என்றிருக்கிறார்.

வீட்டில் உள்ள மற்ற உறவினர்களிடம் உரையாடிக் கொண்டிருந்தாலும் தோழியின் மனமோ பழ விஷயத்திலேயே சங்கடப்பட்டுக் கொண்டிருந்ததாம். சிறிது நேரத்தில் சம்பந்தியம்மாள், கிண்ணங்களில் பஞ்சாமிர்தமும் சிறு ஸ்பூனும் வைத்து வீட்டுக்கு வந்திருந்த உறவினர்கள் எல்லோருக்கும் தந்து உபசரித்தாராம். சாப்பிட்டவர்கள், ''சுவையாக இருக்கே'' என்று பாராட்ட, அதற்கு அப்பெண்மணி ''எங்க சம்பந்தி ஊரிலிருந்து சுவை மிகுந்த கனிந்த பழங்களை கொண்டுவந்தாங்க. அதனால் தான் பஞ்சாமிர்தம் சுவையா இருக்கு!'' என்று மகிழ்ச்சியுடன் கூறினாராம்.

என் தோழிக்கு ஆனந்தக் கண்ணீரே வந்துவிட்டதாம்.



- ஆர். பிருந்தா, தேனி

நலங்குப் பாடல்

என்னென்ன தெரியும்?

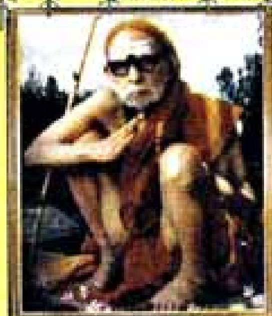
இந்தியா முழுவதிலும் சுற்றித் தேடி அழைத்து வந்த மாட்டுப் பெண்ணுக்கு என்னென்ன காரியங்கள் செய்யத் தெரியும்? எடுத்துரைப்பேன் - கேளுமம்மா!



பச்சடி, கோசுமல்லி பண்ணத்
தெரியாது
பாங்கான காய்கறிகள் சமைக்கத்
தெரியாது
கூட்டுடன் மோர்க்குழம்பு பண்ணத்
தெரியாது
ரசவாங்கி பிட்லையும் பண்ணத்
தெரியாது
பருப்பு ரசம், மிளகு ரசம் பண்ணத்
தெரியாது
பாயசம் வைக்கிற பாங்கு தெரியாது
அப்பளம் பொரிக்கிற அழகு தெரியாது
ஆமவடை போளி தட்டத் தெரியாது
வறுவல் பொரிச்சகரி பண்ணத்
தெரியாது
வகைவகையாய் ஊறுகாய் போடத்
தெரியாது
என்னென்ன காரியங்கள் செய்யத்
தெரியும்?

மரியாதை இல்லாமல் பேசத் தெரியும்
மாமியார் சொல்லை மறுக்கத் தெரியும்
நாத்தனார் சொல்லை நகைக்கத் தெரியும்
ஓர்ப்படியுடன் சண்டை போடத் தெரியும்
வாசலில் போய் வம்பு இழுக்கத் தெரியும்
ஜாடியோடு எண்ணெயைச் சாய்க்கத்
தெரியும்
குடத்தோடு எண்ணெயைக் கொட்டத்
தெரியும்
கொடியில் புடவையைக் கிழிக்கத் தெரியும்
...ச்சும்மா ஜோக்குக்கு சொன்னேன்
ஏலலோ அம்மா ஏலேலோ
தெரியாட்டா என்ன?
சொல்லிக் கொடுப்பேன்
நான் என்ன 'மெட்டிஒலி' மாமியாரா?
'மேகலா' மாமியாராச்சே!
கண்ணாகப் பார்த்துப்பேன்
உன்னை என் பெண்போல பார்த்துப்பேன்!

- சரஸ்வதி வெங்கடராமன்,
சென்னை - 33



J.K

மேரேஜ் கேட்டரிங் சர்வீஸ்

Best Catering in Tambaram

கல்யாணம் மற்றும் அனைத்து விஷேசங்களுக்கும் தங்கள் பட்ஜெட்டுக்குள் காண்பவர் பாராட்டும்படி எல்லா ஏற்பாடுகளையும் முழு பொறுப்பு ஏற்று மிக மிக குறைந்த விலையில் சிறப்பானமுறையில் தங்கள் விருப்பம் போல் செய்து தர காத்திருக்கின்றோம்

திருமணத்திற்கு நாங்கள் செய்து தரும் ஏற்பாடுகள்

கல்யாண மண்டபம்	மண்டபம் கோலம் ஏற்பாடுகள்	சாப்பாட்டிற்கு சாமான்கள்
மங்கள வாத்தியம்	ஆரத்தி பச்சடி ஏற்பாடுகள்	(பட்டுபாய், குடை, வாக்கிங் ஸ்டிக்)
பூ, மாலை வகைகள் வேண்டிய அளவு	முதல்தர சாப்பாடு டிபன் வகைகள்	கூல் வாட்டர் ஹாட் வாட்டர்
அங்குமணி சாமான்கள் ரிசப்ஷன் ஜாதுடன்	24 மணி நேர காபி, டீ, பூஸ்ட், பால்	தங்களை வரவேற்க இன்முகத்துடன் ஆட்கள்
வைதிகாள் சாமான்கள்	குடிநீர் வெற்றிலை, சீவல், ராசிக்கல் பாக்கு பீடா	டைனிங் ஹாலில் உபசரிக்க ஆட்கள்
தாம்பூல (தேங்காய்) பை பிரிண்டிங் கவருடன்	புஷ்பாம் சர்வீஸ்	வைதிகாளுக்கு சாமான்கள் கொடுக்க ஆட்கள்
சீர்பட்சணங்கள் இருவர் ஆத்துக்கும்	பேப்பர் ரோல், மினரல் வாட்டர்	காபி ஸ்டால் மற்றும் ஜூஸ் ஸ்டால்

திருமணத்திற்கு எல்லா ஏற்பாடுகளையும் நாங்கள் உங்கள் ஒத்துழைப்புடன் செய்து தர காத்திருக்கிறோம், வசதிகள் செய்து விட்டு பணம் அதிகம் இருக்கும் என்று எண்ணிவிடாதீர்கள், உங்கள் பட்ஜெட் எப்படியோ அதைவிட குறைவாக நாங்கள் செய்து தருகிறோம், உங்கள் இல்லத்தில் திருமணம் என்றால் எங்களை ஒருமுறை அணுகுங்கள், பிறகு இவரை பார்க்காமல் விட்டுவிட்டோம் என்று வருந்த வேண்டாம்.

தஞ்சாவூர் சமையலுக்கு பிரசித்த பெற்ற நிறுவனம்

தாத்தா S. சுப்பிரமணி அய்யர் Master of Cook, கும்பகோணம் - அப்பா S. ஜெயராம அய்யர் Master of Cook, கும்பகோணம்

நளபாக மாமணி **ஜெயம்.கிருஷ்ணமூர்த்தி அய்யர்** Master of Cook, கும்பகோணம் & சென்னை

ஜே.கே. மேரேஜ் கேட்டரிங் சர்வீஸ்

பிளாட் நெ. 31, ஜெலக்ஷ்மி நகர், சந்தோஷ்புரம், சென்னை - 600 073.

73, எம்.ஜி.ஆர் தெரு, (சர்வமங்களவிநாயகர் கோவில் அருகில்), நங்கநல்லூர், சென்னை - 600 063.

Indoor and Outdoor Caterer
தென்னிந்திய முழுவதும் E-mail:service@jkmoorthycatering.com

போன் : 22780769 / 98418 21327
98418 21238, www.jkmoorthycatering.com

கைராசி! நம்பிக்கை!! நாணயம்!!! உண்மையான உழைப்பே உயர்வு தரும் நாம் ஒன்றே எங்களது தாரக மந்திரம்!



மங்கையர் மலரின்

திருமண மலர்

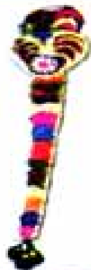
திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டண விவரங்கள்

முதல் முப்பது வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 500/-

30க்கு மேற்பட்ட வார்த்தைகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் தலா ரூ. 15/-

வண்ணத்தில் ஹைலைட் செய்ய கூடுதல் கட்டணம் ரூ. 100/-

1" X 1" அளவில் வண்ணப் புகைப்படத்துடன் 30 வார்த்தைகள் அடங்கிய விளம்பரத்துக்கு ரூ. 800/- (அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ 15/-)



வண்ணப் புகைப்படத்துடன் விவரங்கள் அடங்கிய அரை பக்க Profile விளம்பரம் ரூ. 2500/-

வண்ணப் புகைப்படம் அனுப்புபவர்கள், தெளிவான புகைப்படமாக, பாஸ்போர்ட் அளவில் இரண்டு பிரதிகள் அனுப்பவும். புகைப்படங்களை திருப்பி அனுப்ப இயலாது.



கட்டணத்தை நேரில் ரொக்கமாகவோ அல்லது சென்னை செக்காகவோ, வெளியூர் டிமாண்ட் டிராப்டாகவோ, மங்கையர் மலர் என்ற பெயரில் எடுத்து அனுப்பவும்.

விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்க:

மங்கையர் மலரின் திருமண மலர்

47-NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல்,
சென்னை - 600 032.
தொலைபேசி : 4343 8888
Fax : 044 - 4343 8899
email: marketing@kalkiweekly.com

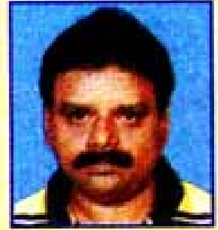
மணமகள் தேவை



S.MANIKANDAN D.C.E.

◆ Iyer, Vadama, Viswamithram, poosam, 29.5.1982, 5.10', fair, handsome, Own Business, Rs.30,000/-p.m. seeks bride Contact: 9444454483 Box No.15225

S.SUNDARANARAYANAN



◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஷடமர்ஷணம், அவிட்டம் IV, 40, DECE, ADCHN, CCNA, CNA5,MCP (Comp) தனியார் துறையில் சீனியர் சர்வீஸ் இன்ஜினியர், 13,000/- மாத வருமானம், சொந்த வீடு உண்டு. +2, 10+ படித்த ஏதாவது ஒரு பிராமணப் பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. செல் : 9444611553 பெட்டி எண் : 15271



B.PRABBU

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்துவாஜ கோத்திரம்,, சித்திரை IV, 24.9.1979. முதுகலை பட்டம் பயிலும் MBA, Application Specialist in Leading MNC Medical Equipment Company, சென்னை. 18,000/- மாத வருமானம். சொந்தவீடு. ஆங்கில வழி கல்வி பட்டம் பெற்ற, வேலை பார்க்கும் கண்ணியமான குணமுள்ள பெண் தேவை. மனப்பொருத்தம் இருந்தால் போதும். V.Balakrishnan, No.10, Ramani Nagar, First Cross, Co-operative Colony, Medical College Road, Thanjavur - 613 007, Ph: 04362-272608 Cell : 9381843999

◆ தெலுங்கு பிராமின், முலக்கநாடு, ஹஸ்தம், சவுனக, 02.01.1978, DEEE, MNC, சென்னை, ரூ.15,000/- மாத வருமானம் வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான, படித்த பெண் தேவை. போன்: 99427 20577 பெட்டி எண்:15223

◆ ஐயர், வடமாள், பராசரம், விசாகம், 29, 181 செ.மீ., பி.ஈ.கம்ப்யூட்டர், புராஜெக்ட் மேனேஜர், மாத வருமானம் 1 லட்சம். நல்ல சிவந்த நிறமுள்ள பையனுக்கு 5.4'க்கு மேல், சிவப்பான, அழகான, குடும்பப்பாங்கான, வேலைக்கு போக இஷ்டமில்லாத, பட்டதாரி பெண் தேவை. போன்:044-2474 1852 பெட்டி எண்:15224

◆ Kannada Madwa Bharadwaja Sravana, 39 / 5.10' working in reputed company regional manager.

Graduate, computer trained. 50,000 p.m. Wanted graduate, fair, tall, Madwa Kannada - smartha girl. Box No. 15226

◆ T.Srinivasan, Brahmin, Vadamal, Haritham, Avittam, Kumbam, 20.7.1981, 5.8', fair, Diploma DEE, Private concern, 2.5 lakhs p.a. Seeks suitable Bride. Contact: V.Thangamani. Ph:98417 27909 Box No.15227

◆ Tamil Iyer, Vadama, Kousikam, Uthirattadi, 33, 5.8', M.Com., P.G. in Multimedia. Working in Multimedia Company. Rs.20,000/-p.m. Seeks suitable girl. Box No.15228

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Athreya Gothram, Anusham, May 7th, 1974, B.Tech, Civil, Double M.S. Civil from USA, Working in private Firm, Seeks Suitable Bride. Subsect no bar. Contact: sundar.b.mani @gmail.com Ph:044-24610801 Box No.15229

◆ Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Mirugaseerisham, 1979, 5.7', fair B.Com, MFM, Working in a Software Company, Chennai. Salary Rs.5 Lakhs P.A., Having own flat. Seeks Suitable, Graduate Bride. Ph: 044-22523738. Cell:9444955006 Box No.15230

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Uttirattadhi, 1975, 160cm, MA-Hindi, Private, Rs.6000pm, Own house, Innocent, legal Divorcee, No Encumbrance, Seeks Suitable Bride. Subsect No bar, Apply with Horoscope to Box No.15231

◆ Athreyam, Vadama, Rohini (30yrs), 5.6', Very fair, B.Com, working as Store Incharge in Kuwait, 30000+p.m. Seeks any graduate, Vadama / Brahacharanam girl. Contact - Ph:044-22483251 Box No.15232

◆ 1975 born Vadama, Tamil Iyer, Brahmin Boy, Haritham, Mirghashirsam, 5.9', MBA, Working New Delhi wants homely caring girl preferably working. Subsect no bar. Contact - Ph:9884075328 or usha@mercuryindia.com Box No.15233

◆ ஐயர், கௌசிகம், கேட்டை, வடமாள், ITI/Fitter Trade, Computer knowledge, சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் Accounts பணிபுரியும் பையனுக்கு, தகுந்த பெண் தேவை. வயது 42, மாத வருமானம் ரூ.10,000/- பெட்டி எண்: 15234

◆ Dr.Shankar B.E., Mechanical, M.S. Mathematics, PhD Mechanical postdoctoral in MIT, Boston, USA, Seerkaruneegar Pillai, Revathy, Meenam, Bachelor, Jan 64, in high executive position, USA, Seeks highly educated professionally successful vegetarian bride send Biodata, Horoscopte, Photo. Box No.15235

◆ Tamil Iyer Boy Logetha Gothiram, Ayilyam - I, 21.8.79, 5.9' B.Sc., GNIT, MCA (IGNOU) Result awaited. Working in EDS (MNC) Pune, 8 Lakhs P.A., Only Son, Seeks professionally qualified employed Iyer girl from Good Family. Send Bio data / Horoscope / Photo. Ph:020-40094084, 09763020734, 09898 939194 Box No.15236

◆ Iyer, Vadamal, Vathulam, Rohini(1), 29yrs, M.Com., Working Bank, Fair, Hearing Impaired, Clean habits. Seeks Employed Bride. Contact - Ph:044-24863886, 94452 88616 Box No.15237

◆ Alliance invited from all Brahmin families for Iyer boy, 32, 5.10', MBA US Citizen employed in Newyork. Girl must be good looking fair and slim. Contact with details and Photo to E-mail:sthsankar@yahoo.com Box No.15238

◆ Iyer, Brahacharanam, Kashyapa, Barani, 28, 5.4', Diploma in Civil Engineering, employed Larson & Toubro, as Senior Engineer, presently working at Delhi, Rs.3.75 lakhs P.A. Seeks suitable girl. Contact - Ph:0431-2433241, Cell:9443613632 Box No.15239

◆ Wanted bride for Vadagalai Iyengar boy, Naithrupakashyapa, born 1963, owns house in Annanagar, working recovered from schiyophrenia taking medicine siblings willing to support. Contact - Ph:26183158 Box No.15240

◆ Iyer, Vadamal, Koushigam, chittirai 4th padam, 28, 182cm, B.Sc, MCA, Project Leader. MNC Bangalore, Rs.85K p.m. Seeks qualified employed girl with BHP, E-mail:vsmani_bglore@yahoo.co.in Ph:098452 51541 / 080-4126 0638 Box No.15241

◆ Iyer, Brahacharanam, Shada marshanam, Rohini, 35/5.5', D.M.E., project Manager private company, Japalpur, Rs.40,000/- p.m. Own

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 500/-
அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-
வண்ணத்தில் 'ஹைலைட்' செய்ய ரூ. 100/- கூடுதலாக அனுப்பவும்.
வண்ணப் புகைப்படத்துடன் (1" x 1") வெளியிட ரூ. 800/-

house in Dindigul. Seeks graduate employed / unemployed girl. Subsect no bar. Contact - Ph: 0452-2694146 Box No.15242

◆ Iyer, Vadoolam, Bharani, age 31, 5.9', B.Com., M.SW working as H.R.Manager in Software Company. Income Rs.16 lakhs P.A., Seeks girl well educated & good family. Box No.15243

◆ Innocent legal Divorcee Iyer, Vadoolam, Thiruvadirai, 34, 182cm, B.Sc., working as Gazetted officer in Central Govt., Chennai. Income Rs.4 lakhs P.A., Seeks girl unemployed Iyer / Iyengar / Divorcee (without child) educated & good family. Box No.15244

◆ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், பாரத்துவாஜம், ரோகிணி-2, 29, 5.8'.,எம்.காம்., பிஜிடிசிஏ., தனியார், மாதம் ரூ.10,000/- + மற்றும் இதர வருமானம் ரூ.15,000/- சொந்த ப்ளாட். பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எளிய திருமணம் சம்மதம். போன் : 9941478680 பெட்டி எண்:15245

◆ Vadamal boy, Naithrupakasyapa, Ayilyam-4, 28/166cm., S.W.Engineer, Employed in Chennai. Earning 9 lakhs P.A., Seeks employed bride. Subsect no bar. Ph:24402142, 9884590815 Box No. 15246

◆ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், ஹஸ்தம், 18.8.77, 5.8', சிவந்த நிறம், சிடிஎஸ்-ல் சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியர், மாத வருமானம் ரூ.75,000/-, பிரசவத்தில் மனைவியை இழந்தவருக்கு (குழந்தை இல்லை) பெண் தேவை. திருமணம் ஆகாத, வசதி குறைந்த, படித்த பெண்ணை எதிர்பார்க்கிறோம். எளிய திருமணம். போன் : 044-24745071, செல்: 97899 85635 பெட்டி எண்:15247

◆ Unmarried, Vadamal, Kaushika, Uttarathadi, 1969, 6', B.Com (M.Com) working with Pvt.,Co., Mumbai, Rs.17,000/- p.m. Seeks +2/ Graduate/ Employed/ Unemployed, Widow (without child) Acceptable Cell:09819709823 Box No.15248

◆ ஐயர், வடமாள், பரணி, விஷ்ணு விருத்தி, வயது 32, ஆசிரியர் மற்றும் இயக்குநர். மாத வருமானம் ரூ.12000/ - சொந்த வீடு உண்டு, தாய் தந்தையர் இல்லை. தகுந்த மணமகள் தேவை. செல்: 9443027531, 9443319924 பெட்டி எண்: 15249

◆ Wanted Iyer girl for highly successful classical mrudangist from happy family. 36/30,000 p.m / 5.7'/ Ashtasahasram/poosam/Kashyapa. No preference regarding qualification Sub-sect. Contact: Sivaakhila@yahoo.com 044 - 2474 0454 / 9940089010 Box No.15250

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Revathi, 35 / 170cms/ B.Com. 15 Lakhs p.a. Well settled businessman, seeks graduate unemployed girl from tamilnadu. Subsect no bar. brgpal@gmail.com Box No.15251

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், ஹஸ்தம், 30/5.7'/கெமிக்கல் டிப்ளமா, அசோக் லேலண்டு, ஹோசூர், வருட வருமானம் மூன்றரை லட்சம் சம்பாதிக்கும் பையனுக்கு படித்த, குடும்பப்பாங்கான, ஐயர் பெண் தேவை. போன் : 044-24724587, 98410 63373, 94452 95582 பெட்டி எண்:15252

◆ வடமாள், கௌசிகம், பூரட்டாதி, 45, பி.ஏ., மும்பையில் வேலை, நல்ல சம்பளம், படித்த வேலைக்கு செல்லும்/செல்லாத பெண் தேவை. போன் : 98415 84988 பெட்டி எண் : 15253

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸகோத்திரம், திருவாதிரை நட்சத்திரம், 4.4.1979, M.Com., ICWA, (CA-final) TNPL கரூரில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு, நல்ல குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. திருச்சியில் சொந்த flat உண்டு. போன் : 0431-2704148 பெட்டி எண் : 15254

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Magam, Koundinyam, 32, B.Com., D.C.A., Dy.Manager, HDFC Bank, Chennai, Salary + Rs.33,000/- p.m. Seeks Suitable educated employed bride. Contact with Photo, Horoscope. Ph:044-65446849 Box No.15255

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Bharani, 24.7.1973, ITI, Rs.15,000/- p.m. employed in a private company. Seeks suitable bride. Subsect no bar. Contact:9444353620 Box No.15256

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், அசுபதி, 14.4.1972, 5அடி, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., சொந்தத் தொழில், மாத வருமானம் ரூ.5,000/- நல்ல பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன் : 0452-2668648 செல்:98941 25337 பெட்டி எண்:15257

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், விசாகம், 16.5.1973, 5.6', எம்.காம்.,

தனியார் கம்பெனி, மேனேஜர், மாத வருமானம் ரூ.20,000/- உட்பிரிவு சம்மதம். படித்த பெண் தேவை. போன் : 0452-2668648, செல்: 98941 25337 பெட்டி எண்: 15258

◆ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், ஸ்ரீவத்சம், உத்திராடம் (மகரம்), 39, 170செ.மீ., சீனியர் மேனேஜர், ஹவுசிங் பைனான்ஸ், சென்னை மாத வருமானம் ரூ.50,000/- தாரமிழந்தவர், 7, 12 வயது மகன்கள், குடும்பப்பாங்கான தமிழ் பிராமண மணப்பெண் தேவை. வேலைக்குச் செல்லுதல் அவசியமில்லை. எளிய விரைவுத் திருமணம். பெண் குழந்தையுடைய விதவையும், விவாகரத்தானவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். செல்:94869 69540 பெட்டி எண் : 15259

◆ Father Jain Mother Iyer seeks vegetarian bride for son Born 80 / 183cm, B.Sc, MBA, highly placed in MNC, Bangalore. Preference for one Brahmin parent. Contact:080-25599044, 98458 40951, 98453 71839 Box No.15260

◆ **Tamil Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Uthiram-I, 27yrs, (March 81) 175cm, BE / PhD(USA)-Comp.Engg, Well settled / US-employed Sr.SWE/ H1B(US-MNC), Clean habits / Respectable family, seeks Good-looking / Professionally - qualified Tamil Iyer Bride BHP. 9381459651 / e-mail:sbasn5@gmail.com Box No.15261**

◆ Shadamarshanam, Brahacharanam boy (28, Rohini star), 178cm, Visual Media Graduate From UK, employed in a MNC firm in Chennai, seeks good looking employed graduate girl from good family background. Box No.15262

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Poosam (4), 30, 181cm, B.Com, GNIIT, MNC, Bangalore 6 lakhs P.A , "Senior Project Leader" Seeks suitable Graduate Girl. Subsect no bar. Contact: 080-23655953, (0)9880231575 Box No.15263

◆ ஐயர், வடமாள், காசியபம், பூரட்டாதி, 26, 163 செ.மீ., மாநிறம், B.Tech & MBA, Rs.45,000/- p.m. கணினி பொறியாளருக்கு டிகிரி படித்த பெண் தேவை. வேலைக்கு செல்ல தேவையில்லை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன் : 9994742429 / 9952574720 பெட்டி எண்: 15265

◆ தென்கலை ஐயங்கார், கௌண்டின்ய ஆயில்யம், 30 / 6அடி, CA, I.C.W.A Ernst and Young Co., சென்னையில் வேலை செய்கின்ற மாத வருமானம் ரூ.50,000/- வரனுக்கு பட்டப்படிப்பு படித்த வேலைக்கு போகும் / போகாத மணமகள் தேவை. தொடர்புக்கு : 22591158 / 9840685160 பெட்டி எண் : 15266

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Hastham, 29/ 170, MCA, MNC, Bangalore, Rs.7.8 Lakhs P.A Seeks Brahacharanam / Vadama Professionally Qualified Employed Chennai, Bangalore girl. Ph:080-41488604 / 09986000090 / 0431 - 2769986, Sriram4000@yahoo.com Saisankara ID-BI 50721 Box No. 15267

◆ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேய கோத்ரம், ஹஸ்த நட்சத்திரம், 25.11.1978, நல்ல வசதியும், நிரந்தர வருமானமும் உள்ள பெரிய குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வரனுக்கு

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி : 10.12.2008. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : .... C/o மங்கையர் மலர், 47-NP., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032

மணமகள் தேவை. 9443315322 / 0422-2230760 பெட்டி எண்:15268

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwaja Gothram, Pooratadhi II, July '72, 5.6', B.Com, TCS, Chennai, 9 lakhs per annum seeks suitable bride, subsect no bar. Ph: 044-23719055 / 94445 69755 e-mail: pkrishnaswami @gmail.com Box No.15269

◆ Iyer, Brahacharanam, Kashyapam, Vishakam(4), 29/183/MCA/ Rs.50,000/-p.m. U.K. Based MNC, Bangalore, very fair, good looking. Seeks graduate, Bangalore emplo yed good looking girl. Box No.15270

◆ Iyer, Vadamal, Kousigam, Sadayam, fair, 34, 175cms, M.Sc., MBA, Area Sales Executive Good year India Rs.6 lakhs P.A. Owning House, Car, Seeks Graduate girl, employed / un employed subsect acceptable. Contact : 24769315, 9841006103 Box No. 15272

◆ ஐயர், வடமாள், பரத்வாஜம், ரோஹிணி, 40, 172, ரூ.20,000/- மாத வருமானம், (சுயதொழில்) மற்றும் சென்னையில் சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. போட்டோ, ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். செல்:98410 66486 பெட்டி எண் : 15273

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய வயது, வருமானம், அந்தஸ்து உள்ளிட்ட இதர விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதிசெய்து கொள்வது நல்லது மேலும் வாழ்க்கைத் துணையைத் தேர்ந்தெடுக்கும்பொழுதே மருத்துவப் பரிசோதனையும் மேற்கொண்டால் பிறவிக் குறைபாடுகளுடன் குழந்தைகள் பிறப்பதைத் தடுக்கலாமே! - *பதிப்பாளர், மங்கையர் மலர், சென்னை 600 032*

◆ Iyer, Vadama, Koundinya, Kettai, 29, 190cm(6.3') MCA boy, Employed in Chennai, Good Salary seeks fair, Iyer Bride of height above 170cm(5.7') Subsect no bar. Horoscope match must. Contact: 09444382112 Box No. 15274

◆ Iyer, Koundinya, Sadhayam, Vathima, 1981 born, 6.1' B.Tech. M.S., U.S.A., seeks suitable good looking girl Ref. Tamil matrimony Id M1064152 subsect no bar. Send horoscope to v.rajagopalan@yahoo.com phone chennai : 98401 40328 Box No.15275

◆ Iyer, Vadamal, Uthram, Koundinyam, 33 years, 6 feet, ITI Motor Mechanic, working in Lanson Toyota Rs.10,000/- p.m., handsome boy seeks working / not working girl. Contact : 9444481717 / 24893309 Box No.15276

◆ Uchitya Gouthram, Vadama, Uthiram-4, 28/182/B.Sc., (Computer), MCA, Assistant Manager, MNC, Hyderabad, 9 lakhs P.A., seeks Graduate / PG Employed Bride. Contact:040-65292863. email:s.ramanif405 @rediffmail.com Box No.15277

◆ Iyer, Vadamal, Haritham, Poorattadhi, Kumbam, Oct'74 B.Com(MBA)Accts Officer, 18,000 p.m. (also a mridangist) Own house seeks graduate girl employed or not employed. Subsect no bar. Contact : 044-22412369 / 98840 40073, 9710435360 Box No. 15278

◆ Iyer, Vadamal, Viswamithra, Hastham, 30 / DME, 160cm, Own Business, 25,000/- p.m., Chevvai Jadhagam, fair, clean habits, seeks homely good looking girl. Subsect acceptable. Ph:044-22237715 Cell:9952363530 Box No.15279

◆ Iyer, Vadamal, Vadhula Gothram, Rohini, 1976, 5.5', MFM, AVP in reputed private sector bank, handsome remuneration seeks Iyer girl, working / non-working, without Chevvai dosham, home loving, preferably Mumbai. Contact: 09321525421 / 9820108572 Box No.15280

◆ ஆத்ரேயம், வடமாள், திருவோணம், M.A., DCA, 36, 26,000/- 5.7', ஒரே மகன், மத்திய அரசுப் பணி, சென்னையில் சொந்த வீடுள்ள வரனுக்கு, படித்த, படிக்காத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. போன் : 044- 65641552

பெட்டி எண்: 15281

◆ ஐயர், வடமாள், சுவாதி, 1967, MBA, Director University Educations, 20,000/- p.m. Tirunelveli propertied மணமாகாதவருக்கு, அரசு / தனியார் வேலையிலுள்ள, வேலையில்லாத பெண்களும், சட்டப்படி விவாகரத்தான வரும், குழந்தையில்லாத விதவைகளும், உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். போன்: 04622339041 / 9786410484 பெட்டி எண் : 15282

◆ Mother Tamil Iyer, Father Kannada Kshatriya, 30/5.11', B.E., Wkg U.K., Pooradam, Kashyapa, Seeks Suitable Bride Knowing Hindi, View profile@simplymarry.com, ID MUMM 327871, Contact: 09920185535 Email:smn2505@yahoo.com Box No.15283

◆ Iyer, Brahacharanam, Koushikam, 20.12.81, Chithirai-3, V.Fair, 174cm, Senior Engineer, Bangalore, 12 lakhs P.A., seeks prof.Qualified Girl Refer TM 1163187. Contact: 09952033237. Email:sita. nagarajan@gmail.com Box No.15284

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Koushikam, Swathi, 6th July '76, 178cm, Fair, MS IT & Management, Project Manager, I Gate, Chennai, salary Rs.8.5 lakhs p.a. seeks suitable Bride, age difference 3 - 6 acceptable. C.Sankaranarayanan, Ph:044-23661825 / Cell:9962594199 Box No.15285

◆ **Tamil Iyer, Vadama, Naithrupakashyapa, Punarvasu II padam, very fair, handsome, B.Com., Indian overseas bank. 38/180/18000 seeks employed / unemployed girl. subsect no bar. Contact:9894148541 Box No.15286**

◆ **Telugu, Mulakanadu Brahmin, 34, 5.11', Sadhayam, Srivatsam, B.Sc., 2.5 lakhs p.a. leading private sector Mumbai based No vices. Seeks cultured South Brahmin Girl any subsect knowing spoken Telugu graduate employed / willing to work. Joint family. Respond - 022-27543294 msita64@gmail.com Box No.15287**

◆ கல்யாணமாகாத, வசதி உள்ள, சொந்த பிஸினஸ் (BPCL Dealer) செய்து வரும், ஐயர், வடமாள் வாதூலகோத்ரம், புனர்பூசம் M.Com படித்துள்ள 43 வயது வரனுக்கு, குடும்பப்பாங்கான, ஐயர் கல்யாணமாகாத மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்:15288

◆ **Madwa Kannada, Balaga nadu, Viswamitra, Swathi, 30, 174cms. M.C.A. Working as a Technical Leader in an MNC Chennai. Seeks suitable Bride. Working Prefered. Contact : 9790775361, 9840218748, 0-9980796888 Box No.15289**

◆ ஐயர், வயது 54, தாரமிழந்தவர், குழந்தை கிடையாது. மாத வருமானம் ரூ.45,000/- இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த 45 வயதிற்கு மேற்பட்ட, படித்த, பண்பான, ஆரோக்கியமுள்ள, வாழ்க்கைத் துணையை இழந்த பெண்கள் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்:15290

◆ **Iyer, Vadama, Bharatwajam, Anusham, 36, 6', B.Com, ICWA, C.A. Inter IT Consultant TCS Bangalore, 8.40 lakhs p.a. young looking seeks graduate employed / unemployed good looking Bride below 33, Box No.15291**

◆ Well settled Senior Shipping Executive 54, 178, Bachelor, Tamil Brahmin, Kaushika Gothram, Mirugasheersham seeks suitable bride. Father senior retired Govt.official Contact: 044-24983751 Box No.15292

◆ Iyer, Vathima, Bharathwaja, Revathy, 34, 5.6', B.A., working in Pvt.Co., Rs.10,000/- seeks suitable girl. No expectation. Contact: A.V.Prema, Ph:22550915 Box No. 15293

◆ Iyer, Brahacharanam, Sankruthi, Thiruvonam, 14.12.77, 5.7', B.Com, MBA, Ford Chennai, 38,000/- p.m. own flat, seeks good looking, employed / unemployed girl con tact : 044-24730491, 45576750 Ref.Sai Sankara ID- 49314/77 Box No. 15294

◆ Parents of Naidu Gavara Boy 29yrs, 180cms, Pooratathi 3 pada. Doing MD at MMC Chennai seeks well Educated and well to do Brides preferably Doctors, Subsect no bar. Contact Ph:04142 - 250764 / Cell:0 94448 33524 Box No. 15295

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், 1979, 166,

சிவப்பு, சித்திரை, B.Com., B.Ed., கம்ப்யூட்டர், Doing CIA, தனியார், சென்னை, சொந்தவீடு, ரூ.10,000 பண்புள்ள வரனுக்கு +2 /டிப்ளமா / டிகிரி படித்த லட்சணமான நடுத்தர ஏழை குடும்பப் பெண் தேவை. பெட்டி எண்:15296

◆ Mumbai based, Palaghat Iyer, Srivalsa Gothram, Vadamal, Poororuttathi, Second Padam, Only Son, 30 yrs., 6.3' Tall, Well built, fair, B.Com, PGDMM, Asstt. Sales Manager, Handsome salary, seeks home loving Bride below 26yrs, Educated, Preferably employed, from respectable family. Respond with horoscope to Box No.15297

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Thiruvonam, 38/165cm, B.Com., on-line trading, 25,000 p.m. own house at Tirunelveli and Delhi, Well settled, only son. (Small defect in leg-met accident when child) seeks Good looking educated girl, Invites from poor family also. Simple marriage. Contact:04634-253007 Box No. 15298

◆ Iyer, Vadama, Bharadwaja, Thiruvathirai, 30, 185cm, Phd., ASM Biocon Bangalore, 7 lakhs p.a. seeks graduate employed / unemployed girl. Subsect no bar. Contact : 044-24748675 Box No. 15299

◆ வடகலை அய்யங்கார், ஸ்ரீவத்ஸம், மீனம், உத்திரட்டாதி, 1974, 174செ.மீ., திருச்சியில் அரசு மருத்துவர், தோல் நோய் நிபுணர், மாத வருமானம் ரூ.25,000/- நடுத்தர குடும்பத்தைச் சேர்ந்த அய்யங்கார் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன்:9994193382 பெட்டி எண்: 15300

டிசம்பர் 2008 மாத இதழுக்கான திருமண மலர் விளம்பரங்கள் எமது அலுவலகத்திற்கு வந்து சேர வேண்டிய கடைசித் தேதி : 5.11.2008

◆ Alliance for Iyer Boy, Ashtasahasram / Bharadwajam / Bharani, 36 / 162, B.Com, Professional Diploma in Software Technology and Systems Management, Team Leader, Leading Software Company, Hyderabad, Rs.40,000 p.m. Contact with Horoscope : S.Lakshmi, E-9, DOS (ISRO) Housing Colony, Vastrapur, Ahmedabad - 380 015, Ph:079-26302271 / Cell:094263 58050

◆ Iyer, Vadama, Vadoolam, Pooratathi, 38, PG, 33,000/- seeks Graduate Girl, Simple and early marriage, M.V.Gopalan, Natwest Pearl, Sivaprakasam Nagar, IInd St., Madipakkam, Ch-91. Ph:22581512

◆ Iyer, Vathima, Bharatwajam, Aswini. 27/175, DME(BBA) employed in MNC Chennai seeks graduate employed girl Chennai based preferred subsect ok. R.Santhanalakshmi, Flat A2, Rama Apartment, New No.30, Naickamar Street, West Mambalam, Chennai-33. Ph: 0452-2587948 Cell:94420 26840

◆ Father Iyer, Mother Iyengar, Koundilyam, Moolam 3, 20.9.1977, 173cms., B.Sc., M.C.A., MNC, 12 lakhs P.A., seeks Brahmin Girl. Contact:Mrs.Usha Dhandapany, C-97, Dhasaratha Puri, Palam Road, New Delhi - 45. Ph: 011-25391136 Cell:098108 96932 email:Usha dhandapany@yahoo.com

◆ ஐயர், வடமாள், கௌதம, சதயம் 41/175/ MA.BEd P.G.Teacher in Govt., Hr.Sec.School. படித்த வேலையிலுள்ள / இல்லாத குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். வி.பாலகிருஷ்ணன், 6/3 12வது தெரு, களப்பகாடு, அறந்தாங்கி - 614 616. புதுக்கோட்டை மாவட்டம். செல் : 9750506171

◆ Alliance for Iyer boy, Ashtasahasram, Bharadwajam, Kirthigai, 39 / 162, BE, Masters in Construction Management, Senior Manager, Multinational Construction Company, Chennai, Rs.70,000 p.m. Contact with horoscope. B.Satyanarayana, E-9, DOS (ISRO) Housing Colony, Vastrapur, Ahmedabad-380015, Ph:079-2630 2271 / Cell:094263 58050.

◆ Iyer, Vadamal, Kousigam, Bharani-3, Dec 73, 164cm. B.Sc., MBA, Sr.Executive Birla Group, 3 lakhs P.A, seeks suitable Bride Rajaraman 2/8, Sridevi Amman St., Subash Nagar, Chromepet, Chennai - 600 044. Ph:044-22651830, 9884247635

◆ Iyer, Vadamal, Kousigam, Sadhayam, Jan 1981, B.E(EEE), Fair, 5.11', Subsect no bar. Employed girl preferred. Contact R.Venkatraman, Old No:4, New no:7, Second Street, Parthasarathy Nagar, Adambakkam, Chennai - 600 088. Ph:99406 50565

◆ Wanted suitable Bride for Ravi. Kausikam, 4.5.1976, Punar

poosam(1), 172cm, Athletic Built, B.Sc.(Hons) physics, MBA (Mktg & Fin) Employed in ICICI Bank. Son of late T.V.Narayanaswamy. Contact : Mother Smt.Shanta Swamy, E-3, Mehrawali Apartments, 1043/2, Ward No.8. New Delhi-30 Ph:26646821, 65961890

◆ வடமாள், ஐயர், பாரத்வாஜம், கார்த்திகை, 36, MBA, ICWA, துபாயில் அரசு வங்கியில் பணிபுரியும் வில்லங்கமில்லாத சட்டப்படி விவாகரத்தானவருக்கு மணப்பெண் தேவை. N.Jayaraman, 35 Alwar Nagar, 3rd Street, Nanganallore, Chennai - 600 061. Ph:22242519

◆ Iyer, Brahacharanam, Sankrithi, Moolam, 1981, 175cm. Dip.in Plastics Engineering, MNC Engineer, Sriperumbudur, 22,000/-p.m. Seeks good natured girl. Contact : S.Sivarama Krishnan, 571, Adi Sankarar Nagar, Enathur, Kanchi puram - 631 561. Ph:044-27264181

◆ Wanted Bride upto 40 years for Tamil Iyer, Vadamal Naithrupa kasyapa, Aswini, 1967, 170cm, B.Sc., Electronics, MBA, Employed, Mumbai Brahmin, mixed parantage acceptable. Contact: Flat 21, Anuradha Complex, Bhaupatil Road, Kirkee, Pune- 411020. Ph: 020 25818702, 9890001857. (Not to be contacted 6pm to 8pm) vishuiyer@rediffmail.com

◆ Iyer, Brahacharanam, Kashyabam, 35, 5.6', Moolam, M.A.(Economics) Karur Vysya Bank Officer, Rs.20,000/- p.m., Seeks suitable bride any Hindu Brahmin send Horoscope, Biodata, Photo. Contact: Saraswathi Srinivasan, New No 12,

Mangesh Street, T.Nagar, Chennai - 17. Ph: 9840154736

◆ Iyer, Brahacharanam, Kasyapa, Vishakam 4, 34, 173cms, B.Com(MBA), 40,000 per month, Finance Executive in an MNC, own house at Bangalore seeks suitable bride. N.Balasubramaniam, 220B I N Block Rajajinagar, Bangalore - 10, niranjanb@rediffmail.com, 08023472071, 09972289937

◆ Iyer, Brahacharanam, Kashyapa, Maham, June 81 born, 170cms, CA(Final), employed at Chennai - based MNC, Seeks fair, good - looking, graduate, home - loving girl. Contact:C.Shanker, 14, Fifth Street, Dharma Nagar, Salem - 636 005

◆ Alliance invited for Brahmin Iyer boy 39years, Ashta sashtram, pooratadhi, Master Graduate in Labour Law, HRM, working as Dy.Manager HR-in Chennai, 32,000/-p.m. Looking for graduate girl working / willing to work - subsect acceptable. Contact : Kumar, 470/A, Sai sahi, Kamakotti Nagar, Pallikaranai, Chennai - 601 302. Ph: 22461171 / 99625 04664

◆ தென்கலை ஐய்யங்கார், கௌண்டின்யம், கேட்டை - 4, M.Sc., M.Ed (zoology), 43, 5.3'., மாத வருமானம் ரூ.14,000/- வேலம்மாள் சீனியர் செகண்டரி ஸ்கூலில் ஆசிரியராகப் பணிபுரியும் வரனுக்கு படித்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். G.A.ராகவாச்சாரி, 19/8B, மௌனசாமி மடம் குறுக்கு தெரு, அம்பத்தூர் - OT, சென்னை - 53. போன் : 044-26573392

◆ Alliance proposal invited from parents of good looking Tanjore Iyer, Vadamal, Non-Bharathwaja, Graduate girl in the age group of 18-20, height:165 to 175cms, for our 3rd son Chi S.Srihari, MBBS doing internship, planning to pursue higher studies, D.O.B. 2nd January, 1986, Star: Uthiradam - 2nd patham, height: 180cm. Status: affluent, Vegetarian teetotaler with strong family value. Subramanian Sridharan & Charubala Sridharan, 58-59, Raja Colony, Trichy - 620 001. Cell:91 9842421709

◆ Alliance from fair suitable homely graduate Iyer brides employment optional for Haritha bachelor age 46, six feet, graduate well placed marketing executive german company, karthigai horoscope details. Contact:59/27, Alamelu Mangapuram, Chennai - 4.

மணமகன் தேவை

◆ வடகலை, பாரத்வாஜம், ஆயில்யம்(4), பி.இ., 26, 5.7', பெண்ணிற்கு, நல்ல குணமுடைய, நிரந்தர வேலை மற்றும் 35,000க்கு குறையாமல் சம்பாதிக்கும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். படிப்பு பி.இ., அல்லது முதுநிலை பட்டபடிப்பு அவசியம். போன்:044-24833458 / 98403 29322 பெட்டி எண்: 20206

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், பாதராயணம், சித்திரை 3ம் பாதம், துலா ராசி, நவம்பர் 1982ல் பிறந்த, B.Tech (chem) படித்து, Bangalore Infosys-ல் வேலை பார்க்கும் fair complexion, 155cm, உயரமுள்ள பெண்ணிற்கு BE/CA/MBA படித்து மாதம் ரூ.45,000/-க்கு குறையாமல் வருமானம் உள்ள லக்னத்தில் ராகு அல்லது கேது, 30 வயதிற்குள் உள்ள நல்ல பழக்கவழக்கமுள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 20207

◆ Iyengar, Vadagalai, Kousigam, Uttiram, 42, 5.5', M.A., good looking, working in M.P. Govt. Job. Seeks professionally qualified well employed, good earning boy below 44years. Contact: 9425939226 Box No.20208

◆ Iyer, Vadamal, Kausigam, Visagam I, Mars in 12th place, 22/157cm, MBA, MNC, Chennai, Fair girl. Seeks ME/ MS/ MBA Tee to Taller Groom below 27. Box No. 20209

◆ Iyer, Brahacharanam, Moudgalyam, Punarpoosam, B.Sc., 151cm, 31.8.1986. Seeks graduate groom with permanent job below 27 yrs. Employed in Chennai / Tamil Nadu / Bangalore. Contact : R.Venkatraman, 99405 65037 Box No.20210

◆ Iyer, Brahacharanam, Viswamithra gothram, Poosam-4, Katagam, 165cm, Dec.1984, B.Sc, MBA, good looking, wheatish complexion well mannered, religious, Sai Devotee, employed, Management Trainee Kotak Mahindra bank. Seeks professionlly, qualified, clean habits, religious below 29, decently, employed. Box No.20211

◆ Iyer, Brahacharanam - 9/83-165cm, Thiruvathirai 4 - MCA-S/W Engineer-Bangalore- seeks Suitable groom from Brahacharanam, Vadama- preferably S/W Engineer / CA / other professionally Qualified. Contact : Ph:0435-2425535 / 94873 13243 Box No.20212

◆ Kerala Iyer, Srivatsa, Brahacharanam, Karthigai, 33/160, well employed, legal divorcee without encumberance. Seeks divorcee without encumberance / widower without issues. Box No.20213

◆ Iyer, Brahacharanam, Sankrithi, Sadayam, 23.10.1985, 5.4', B.Com., working in T.C.S. Chennai. Required



PADMA REKA

◆ Iyer, Brahacharanam, Srivathsam, Poorattathi, 27/158, very fair, BE(CSE) Team Leader MNC Chennai Seeks Professionally well placed BE.S.W. Iyer Boy. Ph:9791034323 Email:chandrasekar_subu@yahoo.com Box No.20219

boys professionally qualified 29-30years only. Father working in Jamshedpur. Box No.20214

◆ Telugu Brahmin, Niyogi, Bharadwaja, Kettai (4p)25yrs. 164cm. B.Sc., M.B.A, working at Hyderabad. Seeks alliance professionally qualified, well employed boy. Subsects no bar. Contact : 094402 81618 Box No.20215

◆ சௌராஷ்டிரா ஜன்ஹு, செம்பான் கன்னி அஸ்தம், 38 வயது 10வது படித்த, நல்ல வசதியான மணப்பெண்ணுக்கு, அதே இனத்தில் அரசு / தனியார் / சுய தொழில் செய்யும் தகுந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20216

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, pooradam-2, 23/165 cms, B.Com, Good looking, Slim girl, seeks Qualified well employed boy. Age below 28. Contact : R.Vijayalakshmi, Cell : 9445359340 Box No.20217

◆ **Rajakula Agamudayar, Mukkulathor, Uthiram 3, 23 yrs, 5.3', B.E.(Civil), Master Diploma in CADD, Employed MNC, Chennai, 21000/- p.m. Girl seeks Engineer / Doctor / Professor Groom Employed in India or Abroad, Horoscope must. Contact : 9444380671 / 9790982037, Email:santhoshk2000@gmail.com Box No.20218**

◆ Saiva Karkathar Pillai 30 BE(CS) SW EGR Fair Innocent Legal Divorcee no Encumbarance seeks suitable Groom. Brahmins no bar. Prefer settling outside India. Box No. 20220

◆ Iyer, Brahacharanam, Visagam, Shadamarshanam, 16.12.1979, BCS, MFM(corres) Legal Divorcee without encumbarance employed MNC. Rs.20,000/-p.m.seeks groom Legal divorcee without issue welcome. Subsect no bar. Ph:24763960 / Cell:9841174538 Box No.20221

◆ Iyer, Brahacharanam, Haritham, Visagam-4, 21/ 5.1', fair, B.Sc., (Biotech), Oracle, Tally, studying MBA & ICWAI. parents not alive. Seeks qualified well employed groom. Contact:R.Ramanathan, Ph:09886834018, 08153-253609 Box No.20222

◆ Iyer, Ashtasahasram, Kaundinyam, Moolam (1), 27/163, fair, M.Com., CA, MNC, Bangalore, 5.5Lakhs p.a. seeks professionally Qualified employed Groom below 31. Subsect no bar. Cell:98842 78437 Box No.20223

◆ Mumbai based widow fair 47, with two kids (17, 11) preferred widower / divorcee / Handicaped acceptable with own residence + Job, Age group 48 to 55, she had own Flat in Mumbai. Contact No:9920939272. Separated Excuse. Box No. 20224

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்சம், அசுவினி, 23/162,(M.Sc-Microbiology) படிக்கும், செவ்வாய் தோஷமுள்ள பெண்ணுக்கு, தகுந்த, படித்த, மணமகன் தேவை. (Govt/PSU/Reputed Pvt., in S.India) J.Balasubramanian, B-3/275 F, Kailasapuram, BHEL Township, Thiruchy - 620014. sankar.ecc@gmail.com

நவம்பர் மாதம் எப்படி?

ராசி
பலன்களும்
எளிய
பரிகாரங்களும்

	1.11.2008 அன்று ராசி கிரகநிலை		கே
ரா			சனி
குரு	சந் சூரி சுக்	புதன் செவ்	

கிரக நிலை

கணித்து வழங்குபவர் :
டாக்டர் முருகடிமை துரைராஜ்

(அசுவினி, பரணி, கார்த்திகை 1ஆம் பாதம்)



மேஷ ராசி அன்பர்களே! உமது புதிய முயற்சிகளில் அபார வெற்றிகிட்டும். மனோதிடம் மேலோங்கும். வெளிநாட்டு தொடர்பு கிட்டும். கடன் கணிசமாகக் குறையும். எனினும் புதிய அபிவிருத்தி பணிகளுக்குக் கடன் பெற நேரும். உமது மகன் அல்லது மகள் காதல் திருமணம் புரிய வாய்ப்பு உள்ளது. பெண்கள் அளவாகப் பேசினால் பிரச்னைகளுக்கு முற்றுப் புள்ளி வைக்கலாம். மாணவர்கள் படிப்பில் கூடுதல் கவனம் செலுத்தவும். வியாபாரிகள் மிகவும் பரபரப்புடன் விளங்குவர். ரியல் எஸ்டேட் செய்பவர்கள் மட்டும் சில நெருக்கடிகளைச் சந்திக்க நேரிடும். உத்யோகத்தில் வேலைப் பளு கூடும். பிரயாணம் மூலம் தொழில் அல்லது

(கார்த்திகை 2, 3, 4ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2ஆம் பாதங்கள்)

ரிஷப ராசி அன்பர்களே! திருமணத் தடை விலகும். சரளமான பணப்புழக்கம் உண்டாகும். கொடுத்த வாக்குறுதிகளை நிறைவேற்றலாம். மகன் அல்லது மகள் வழியில் சுபச் செலவுகள் வரும். பெண்கள், கணவரிடம் விட்டுக்கொடுத்துப்போவது நல்லது. மாணவர்கள், படிப்பில் முழு கவனம் செலுத்துவது நலம். வியாபாரிகளுக்குச் சரளமான பண வருவாய் கிட்டும். எனினும், வாக்குறுதிகள் தராமலிருப்பது நலம். உயர் அதிகாரிகளிடம் சற்றுப் பக்குவமாக நடந்துகொள்ளவும். கலைஞர்களுக்கு வாய்ப்புகள் கூடும். சிலர் அதில் கவனம் செலுத்தாமல் காதல் வலையில் வீழ்வர். 2.11.2008 காலை 4.31 மணி முதல் 4.11.2008 மாலை 5.24 மணி வரை மற்றும் 29.11.2008 பகல் 11.07 முதல் மாத இறுதி வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.



அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 3,6,9

அதிர்ஷ்ட நிறம் : வைலட்

பரிகாரம்: காயத்ரி மந்திரம் ஜெபிக்கவும். நினைத்தது நடக்கும். தடைகள் அகலும்.

(மிருகசீரிஷம் 3, 4ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3ஆம் பாதங்கள்)

மிதுன ராசி அன்பர்களே! முடியாது என கிடப்பில் போட்ட பணிகளை மளமளவென வேகமாக முடிக்கலாம். கணவன் - மனைவி இடையில் கருத்து வேற்றுமைகள் விலகும். பணம் கையாளும் பணியிலிருப்பவர்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் கடமையாற்றவும். அரசு வழி அல்லல் அகலும். கருவுற்ற தாய்மார்கள் மருத்துவ கவனிப்பில் கூடுதல் கவனம் செலுத்து வது நலம். விளையாட்டிப் ஆர்வமுள்ள மாணவர்கள்

உத்யோகம் பார்ப்பவர்கள் மிகுந்த அனுகூலம் பெறுவார்கள். மாத ஆரம்பம் முதல் 2.11.08 அதிகாலை 4.31 மணி வரை, மற்றும் 26.11.08 இரவு 10.47 மணி முதல் 29.11.2008 பகல் 11.07 மணி வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள்: 1,3,6,9

அதிர்ஷ்ட நிறம்: இளஞ்சிவப்பு மற்றும் காவி

பரிகாரம்: யோக நரசிம்மரை மனமுருக வழிபடுவது நல்லது.

மிதுனம்

அனுகூலம் பெறுவர். அரசு மூலம் பரிசும் பாராட்டும் பெறுவதற்கு இடம் உண்டு. வியாபாரிகள் புதிய தொழில் யுக்திகளைக் கையாள்வார்கள். புதிய நண்பர்கள் நல்வழி காட்டுவர். உத்யோகப் பிரிவினர்கள் உகந்த இடமாறுதலைப் பெற இடமுண்டு. கலைஞர்களுக்கு ஏற்றமான மாதம். 4.11.2008 மாலை 5.24 மணி முதல் 7.11.2008 அதிகாலை 4.45 மணி வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 1,5,6,9

அதிர்ஷ்ட நிறம் : இளம் பச்சை

பரிகாரம்: பிரதி புதன் மகாவிஷ்ணுவை வழிபடவும். விஷ்ணு சகஸ்ரநாமம் தினசரி கேட்டு அருள் பெறவும்.



கடகம்

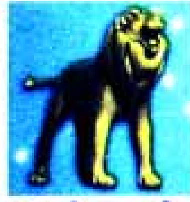
(புனர்பூசம் 4ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்)

கடக ராசி அன்பர்களே! உமது வாக்குக்கு நல்ல மரியாதை கிட்டும். கணவன் - மனைவி இடையில் நிலவிய கருத்து வேற்றுமைகள் விலகும். எனினும் குடும்ப விவகாரங்களில் மூன்றாவது நபரின் தலையீட்டை அனுமதிக்க வேண்டாம். வீடு, மனை, போன்றவை வாங்க வாய்ப்புகள் கூடி வரும். செலவில் சிக்கனம் தேவை. பெண்களுக்குத் தந்தை மூலம் ஒத்துழைப்பு கிட்டும். வியாபாரிகளுக்கு முதலீடு பெருகும். வேலைக்காரர்கள் மூலம் நிலவிய பிரச்னைகள் பைசல் ஆகும். விவசாயிகளுக்கு நில பரிவர்த்தனை சம்பந்தமான பணி சாதகமாக முடியும். சிலருக்கு நீண்டகாலமாக இழுத்துக்கொண்டு வந்த வீட்டுமனை பட்டா பிரச்னை முடிந்து பலன் கிடைக்கும். உத்யோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளிடம் சற்று பக்குவமாக நடந்து கொள்வது நல்லது. கலைஞர்களில் ஸ்டண்ட், அழகுச் சாதனங்கள், ஒலி, ஒளி போன்ற பிரிவினர் மிக்க ஏற்றம் அடைவர். 7.11.2008 அதிகாலை 4.45 மணி முதல் 9.11.2008 பகல் 12.15 மணி வரை சந்திராஷ்டமம்.

அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 1, 3, 9

அதிர்ஷ்ட நிறம் : இலைப் பச்சை

பரிகாரம்: தினசரி விநாயகரை வழிபடவும். 'காரிய சித்தி மாலை' என்ற பாடலைப் பாராயணம் செய்க!



(மகம், பூரம், உத்திரம் 1ஆம் பாதம்)

சிம்ம ராசி அன்பர்களே! தூர தேசத்திலிருந்து நற்செய்திகள் வரும். பணம் தடையின்றி வந்தவண்ணம் இருக்கும். பிரயாணம் மூலம் தொழில் தனம் பெறுவோர் மிக்க அனுகூலம் அடைவர். எதிரிகள் விலகி ஓடுவர். கடன் தீரும். வழக்கில் எதிர்பாராத திருப்பு முனை உண்டாகும். புனித ஸ்தல யாத்திரை செல்ல நேரிடும். நேர்த்திக்கடனை திருப்திகரமாக செய்து முடிப்பீர்கள். புதிய கூட்டாளிகள் கிடைப்பார்கள். பெண்களுக்குத் தாயார் வீட்டின் ஒத்தாசை கிட்டும். சிலருக்கு வீடு, மனை, நிரந்தர வைப்பு நிதி என கிடைக்கவும் இடமுண்டு. மாணவர்கள் எதிர்பார்த்த இடமாற்றம், பிரிவு மாற்றம் பெறுவர். வியாபாரிகளுக்கு அரசு வழி நெருக்கடியும், அதனால் எதிர்பாராத செலவுகளும் உண்டாகும். விவசாயிகளுக்கு பூர்விகச் சொத்தில்

(உத்திரம், 2, 3, 4ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2ஆம் பாதங்கள்)

கன்னி ராசி அன்பர்களே! செய்யும் தொழிலில் முன்னேற்றம் கிட்டும். கணிசமாகப் பணம் வந்து சேரும். வெளிநாட்டுத் தொடர்பு விரிவடையும். அரசு வழியில் வரவேண்டிய நிலுவை வருமான வரி கழிவு போக, வந்து சேரும். கணவனுடன் கருத்து வேறுபாடு காரணமாக பிரிந்து வாழும் பெண்கள் இணைந்து வாழ வழி உண்டாகும். மாணவர்கள் கல்வியில் கூடுதல் கவனம் செலுத்தவும். வியாபாரிகளுக்கு அல்லல் தீரும். கூட்டாளிகளிடம் நிலவிய சங்கடம் தீரும். உத்யோகப் பிரிவினருக்கு எதிர்பாராத இன்ப அதிர்ச்சி கிட்டும். வருவாய் கூடும். கலைஞர்களுக்குத் திட்டமிட்ட பணிகள் எளிதில் நிறைவேறும். 11.11.2008 பகல் 3.39 மணி முதல் 13.11.2008 மாலை 4.09 மணி வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.



அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 1, 5, 6, 9

அதிர்ஷ்ட நிறம் : இளம் பச்சை

பரிகாரம்: பிரதி புதன், சுதர்ஸனரை வழிபடவும். தினசரி வெங்கடேச சுப்ரபாதம் கேட்கவும். அல்லது பெருமாளுக்கு நெய்தீபம் ஏற்றவும்.

(சித்திரை 3, 4ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3ஆம் பாதங்கள்)

துலாம் ராசி அன்பர்களே! வாக்கினால் ஜீவனம் புரிபவர்கள் ஏற்றம் அடைவர். ஸ்திர சொத்துக்கள் வாங்கும்போது மூல பத்திரத்தை சரிபார்த்து நன்றாக அலசி ஆராய்ந்து வாங்கவும். தாயாரின் உடல் நலனில் கவனம் தேவை. வாகனங்களில் செல்லும்போது சாலை விதிமுறைகளைப் பின்பற்றிச் செல்லவும். வேகமாக செல்வது ஆபத்தில் முடியும். பெண்கள் குடும்பத்தில் வீணான வாக்குவாதத்தைத் தவிர்க்கவும். தொழில் நுட்பம் பயிலும்

இருந்துவந்த சிக்கல் தீரும். உத்யோகப் பிரிவினர்க்கு இடமாற்றம் ஏற்படும். கலைஞர்களின் நீண்ட கால கனவுகள் நிறைவேறும். 9.11.2008 பகல் 12.15 மணி முதல் 11.11.2008 பகல் 3.39 மணி வரை சந்திராஷ்டமம்.

அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 1, 3, 5, 9

அதிர்ஷ்ட நிறம் : சிவப்பு

பரிகாரம்: பிரதோஷ காலத்தில் சிவாலய தரிசனம் செய்வதும், 'ஆதித்ய ஹிருதயம்' பாராயணம் செய்வதும் நல்லது.

துலாம்

மாணவர்கள் மிக்க அனுகூலம் அடைவர். வியாபாரிகளுக்கு அரசு முறையில் எதிர்பாராத நெருக்கடிகள் வரும். எனினும் அச்சத்துக்கு இடமில்லை. விவசாயிகளுக்கு நீண்டகால கடன் தீரும். உத்யோகஸ்தர்களுக்கு பதவி உயர்வு கிட்டும். எனினும் வேலைப்பளு கூடும். கலைஞர்கள் கடமையில் கண்ணுங்கருத்துமாக இருப்பது நலம். 13.11.2008 பகல் 4.09 மணி முதல் 15.11.2008 பகல் 3.48 மணி வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 3,5,6,9

அதிர்ஷ்ட நிறம் : ரோஸ், வைலட்

பரிகாரம்: பிரதி வெள்ளிக்கிழமை, மகா லட்சுமியை வழிபடவும். 'மகாலட்சுமி அஷ்டகம்' பாராயணம் செய்க!



விருச்சிகம்

(விசாகம் 4ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை)

விருச்சிக ராசி அன்பர்களே! பகை விலகும். கடன் தீரும். மனைவி வழியில் சுபச்செலவுகள் வரும். குடும்பத்தில் சரளமான பணப்புழக்கம் உண்டாகும். சிலர் வெளிநாடு செல்ல நேரிடும். புதிய பதவிகள் தேடி வரும். திருப்பணிகளில் ஈடுபட நேரிடும். அறக்கட்டளை அமைத்து, தான தர்மம் செய்ய ஆவல் மேலிடும். எதிர்பாராத பிரயாணம், திடீர் தனலாபம் தரும். புதிய முயற்சிகளில் நிலவிய தடைகள் விலகும். கணவன்-மனைவி இடையில் கலந்தாலோசித்து முடிவுகள் எடுத்தால் தொட்டதெல்லாம் வெற்றியே! வீடு, மனை போன்றவற்றில் சீர்திருத்தம் செய்ய நேரிடும். பெண்கள் மதிப்பும் மரியாதையும் பெறுவர். மாணவர்கள் கடின முயற்சியெடுத்துப் படிக்கவும். வியாபாரிகள் கறுப்பு மற்றும் மஞ்சள் வஸ்துக்கள் மூலம் அதிக லாபம் அடைவர். உத்யோகப் பிரிவினர் பதவி உயர்வு பெறுவர். கலைஞர்கள் நினைத்தது நடக்கும். 15.11.2008 பகல் 3.48 மணி முதல் 17.11.2008 மாலை 4.39 மணி வரை சந்திராஷ்டமம்.

அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 1,3,6,9

அதிர்ஷ்ட நிறம் : சிவப்பு, காவி நிறம்

பரிகாரம்: பிரதி செவ்வாய், ஸ்ரீதேவி கருமாரியம்மனை வழிபடவும். ''ஓம் சக்தி கருமாரி! ஜெயசக்தி கருமாரி!'' என நேரம் கிடைக்கும்போதெல்லாம் ஜெபிக்கவும்.

(மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1ஆம் பாதம்)



தனுசு

தனுசு ராசி அன்பர்களே! எதையும் துணிவுடன் செய்யும் ஆற்றல் கிட்டும். தந்தை மூலம் தனலாபம் கிட்டும். பணம் செலவு செய்வதில் கட்டுப்பாடு தேவை. பணம் கொடுக்கல் வாங்கலில் நாணயம் கெடும். இதனால் சமயோசிதம் போல் ஏதாவது சொல்லி சமாளிக்க நேரும். எதிரிகள் ஓடி மறைவார்கள். புதிய முடிவுகள் எடுப்பதில் ஒரு குழப்பமான சூழ்நிலை நிலவும். பெண்கள் விரும்பியதை அடைவார்கள் மாணவர்கள் கணிசமான முன்னேற்றம் பெறுவர். வியாபாரிகள் புதிய வணிகத் தொடர்புகளைப் பெறுவர். உத்தியோகஸ்தர்களுக்குப் பதவி உயர்வு காரணமாக இடமாற்றமும் பணிச்சுமையும் சேரும். கலைஞர்கள் அதிக பிரயாணமும், அதனால்

(உத்திராடம் 2, 3, 4ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2ஆம் பாதங்கள்)

மகர ராசி அன்பர்களே! சுபச் செலவுகள் வந்த வண்ணம் இருக்கும். செய்தொழில் எதுவானாலும் அதில் கணிசமான லாபம் பெருகும். மகன் அல்லது மகள் வாழ்வில் வசந்தம் வீசும். குலதெய்வத்துக்குப் பிரார்த்தனைகளைச் செலுத்துவீர்கள். சிலருக்கு நரம்புத் தளர்ச்சி, அதிக ரத்த அழுத்தம், குறைந்த ரத்த அழுத்தம் போன்ற உடல் நலக் கோளாறுகள் தலை தூக்கும். வீடு, மனை சம்பந்தமான சிவில் வழக்குகளில் சாதகமான தீர்ப்பு கிட்டும். பெண்கள், தாயார் வீட்டு ஒத்தாசையைப் பெறுவர். மாணவர்கள், படிப்பில் கூடுதல் கவனமும் கடின உழைப்பும் செலுத்த வேண்டும். கலைஞர்கள், புதிய வாய்ப்புகள் பெற்று வாழ்வில் வளம் சேர்க்கலாம். 19.11.08 இரவு 8.07 மணி முதல் 22.11.08 அதிகாலை 2.36 மணி வரை சந்திராஷ்டமம்.



மகரம்

அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 3,6,9
அதிர்ஷ்ட நிறம்: இந்திர நீலம்
பரிகாரம்: பிரதி சனிக்கிழமை, சனி பகவானுக்கு எள் தீபம் ஏற்றவும். தினசரி வெங்கடேச சுப்ரபாதம் கேட்கவும்.

(அவிட்டம் 3, 4ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3ஆம் பாதங்கள்)

கும்ப ராசி அன்பர்களே! இறையருள் கூடும். இன்னல் விலகும். கடன் கணிசமாக தீரும். மாமன் மைத்துனர் உறவு முறைகளில் மனஸ்தாபம் மறையும். செய்தொழிலில் பதற்றம் நிலவும். பெற்றோர் உடல் நலனில் அக்கறை காட்ட நேரிடும். வாக்கினால் நலம் சேரும். அவசியமில்லாத பிரயாணங்களைத் தவிர்த்தல் நலம். கணவன் - மனைவி இடையில் அவ்வப்போது புயலும் தென்றலும் மாறி மாறி வீசும். பெண்களுக்கு தாயார் வீட்டின் மேல் திடீர்க் கோபம் உண்டாகும்.

லாபமும் பெறுவர். 17.11.2008 மாலை 4.39 மணி முதல் 19.11.2008 இரவு 8.07 மணி வரை சந்திராஷ்டமம்.

அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 1, 3, 9

அதிர்ஷ்ட நிறம்: பொன் வண்ணம்

பரிகாரம்: பிரதி வியாழன், தட்சிணா மூர்த்திக்கு நெய் தீபம் ஏற்றி, கொண்டைக் கடலையைத் தாம்பூல தட்சிணையுடன் சமர்ப்பித்து மஞ்சள் வண்ண மலர்களால் அர்ச்சித்து வணங்கவும்.

சகோதர உறவுகளால் சங்கடம் உண்டாகும். மாணவர்கள் பொழுதுபோக்கு அம்சங்களில் கவனத்தைத் திருப்பாமல் கவனத்துடன் படிப்பது நலம். வியாபாரிகளுக்கு அரசு வழியில் நிலவிய நெருக்கடி தீரும். வரிபாக்கிகளைச் செலுத்திவிடுவீர்கள். உத்யோகஸ்தர்களுக்கு வேலைப்பளு கூடும். எனினும் சமாளித்து நற்பெயர் பெறுவீர்கள். கலைஞர்கள் நினைத்ததைச் சாதிக்கலாம். 22.11.2008 அதிகாலை 2.36 மணி முதல் 24.11.2008 பகல் 11.45 மணி வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

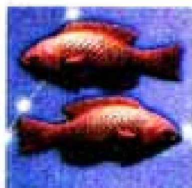


கும்பம்

அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 3, 6, 9

அதிர்ஷ்ட நிறம் : புகை வண்ணம்

பரிகாரம்: தினசரி விநாயகர் வழிபாடு அவசியம். 'காரிய சித்திமாலை' என்ற பாடலைப் பாராயணம் செய்யவும்.



மீனம்

(பூரட்டாதி 4ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி)

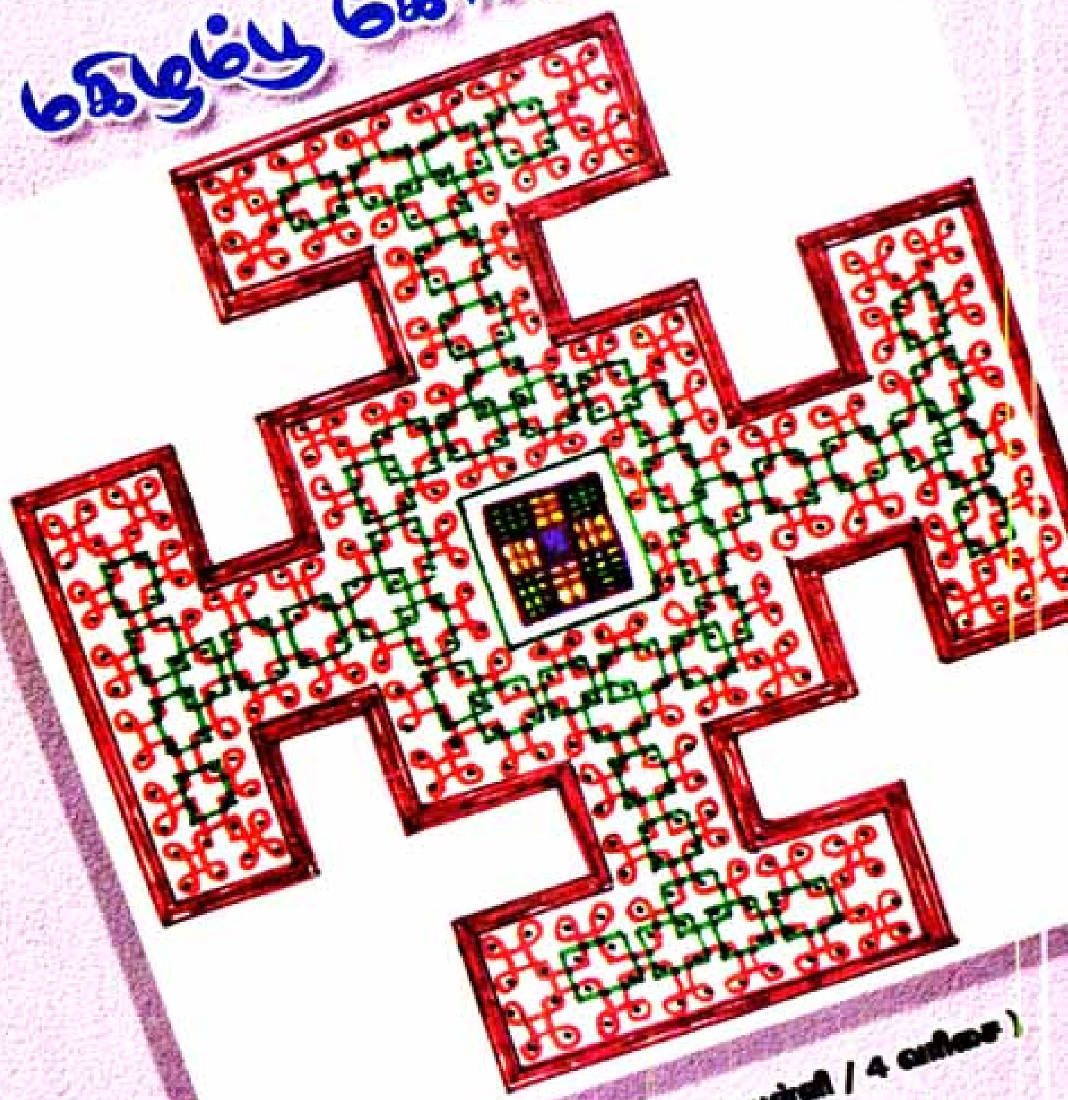
மீன ராசி அன்பர்களே! செய்தொழில் எதுவானாலும் அதில் உமது நேரடி கவனம் தேவை. எதிர்பாராத தனலாபம் கிட்டும். சுபச் செலவுகள் அதிகரிக்கும். வாக்கினால் ஜீவனம் புரிபவர்கள் ஏற்றம் பெறுவர். நீண்டகாலக் கடன் ஒன்றை பைசல் செய்வீர்கள். யாருக்கும் ஜாமீன் கையெழுத்துப் போடவேண்டாம். விரோதிகள் விலகுவர். ரத்த சம்பந்தம் உடையவர்கள் உதவி கேட்டு வருவார்கள். முடிவுகள் எடுப்பதில் பதற்றம் வேண்டாம். கணவன் - மனைவி இருவரும் கலந்து யோசித்து முடிவு எடுத்தால் நல்லது. புதிய முதலீடு செய்ய வங்கிகள் மூலம் கடன் பெறலாம். பெண்கள் ஆடை ஆபரணங்கள் வாங்குவார்கள். மாணவர்கள் படிப்பில் கூடுதல் கவனம் செலுத்தவும். வியாபாரிகள் எதிர்பாராத லாபம் பெறுவர். உத்யோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளிடம் பக்குவமாக நடந்து கொள்வது நலம். 24.11.2008 பகல் 11.45 மணி முதல் 26.11.2008 இரவு 10.47 மணி வரை சந்திராஷ்டமம்.

அதிர்ஷ்ட எண்கள்:

அதிர்ஷ்ட நிறம்:

பரிகாரம்: பிரதி வியாழன், தட்சிணா மூர்த்திக்கு 3 கைப்பிடி கொண்டைக் கடலையை, தாம்பூல தட்சிணையுடன் சமர்ப்பித்து, 3 பிரதட்சிணம், 3 சாஷ்டாங்க நமஸ்காரம் செய்யவும்.

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN/CC(S)DN/170/06-08-Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN/CC(S)DN/103/06-08-Registered as a Newspaper in Srilanka



(12 புள்ளி / 4 வரிசை 4 புள்ளி / 4 வரிசை)

பி. பிரேமா. சென்னை

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

நவம்பர் 2008 இதழுடன் இணைப்பு

சர்க்கரை நோய் குறைய...

தினமும் காலையில் ஒரு சிறு கொத்து துளசி இலைகளை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர, சர்க்கரை நோயின் அளவு கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்.



கை மருந்து 64!

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

நவம்பர் 2008 இதழுடன் இணைப்பு

சர்க்கரை நோய் குறைய...

தினமும் காலையில் ஒரு சிறு கொத்து துளசி இலைகளை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர, சர்க்கரை நோயின் அளவு கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்.



கை மருந்து 64!



இருமலா?



இஞ்சிச் சாறுடன் தேனை சம அளவில் கலந்து, ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை என்கிற முறையில் சாப்பிட்டு வந்தால் 'லொக் லொக்'குக்கு கல்தா கொடுத்து விடலாம்.

2 Supplement to Mangayar Malar November 2008



இருமலா?



இஞ்சிச் சாறுடன் தேனை சம அளவில் கலந்து, ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை என்கிற முறையில் சாப்பிட்டு வந்தால் 'லொக் லொக்'குக்கு கல்தா கொடுத்து விடலாம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

சளி நீங்க...

ஒரு பங்கு பூண்டுச் சாற்றை, இரண்டு மடங்கு தேனில் கலந்து, ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை அரை ஸ்பூன் சாப்பிட்டு வர நெஞ்சுக்கட்டு நெருங்காது.

கை மருந்து 64!

Supplement to Mangayar Malar November 2008 3

சளி நீங்க...

ஒரு பங்கு பூண்டுச் சாற்றை, இரண்டு மடங்கு தேனில் கலந்து, ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை அரை ஸ்பூன் சாப்பிட்டு வர நெஞ்சுக்கட்டு நெருங்காது.

கை மருந்து 64!



தலைவலியா?



ஒரு தேக்கரண்டி
லவங்கத்தைப் பொடித்து,
அத்துடன் ஒரு சிட்டிகை
பொடித்த கல் உப்பைச்
சேர்த்துக் குழைத்து,
நெற்றியில் பத்து
போடுங்கள். தலைவலி
பறந்து விடும்!

4 Supplement to Mangayar Malar November 2008



தலைவலியா?



ஒரு தேக்கரண்டி
லவங்கத்தைப் பொடித்து,
அத்துடன் ஒரு சிட்டிகை
பொடித்த கல் உப்பைச்
சேர்த்துக் குழைத்து,
நெற்றியில் பத்து
போடுங்கள். தலைவலி
பறந்து விடும்!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



வயிற்றுப் பூச்சி வராமலிருக்க...

தினமும் ஒரு 'வால்நட்' சாப்பிட்டு வர, வயிறு சுத்தமாக இருப்பதுடன் வயிற்றுப் பூச்சி அஞ்சும்.

கை மருந்து 64!

Supplement to Mangayar Malar November 2008 5



வயிற்றுப் பூச்சி வராமலிருக்க...

தினமும் ஒரு 'வால்நட்' சாப்பிட்டு வர, வயிறு சுத்தமாக இருப்பதுடன் வயிற்றுப் பூச்சி அஞ்சும்.

கை மருந்து 64!



ஜுரமா?



தேயிலையையும், அதற்குச் சம அளவு துளசி இலையையும் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க விடவும். அத்துடன் கொஞ்சம் பால், ஒரு சிட்டிகை ஏலப் பொடியையும் சேர்த்து 'டீ'யாகப் பருக ஜுரம் கட்டுப்படும்.

6 Supplement to Mangayar Malar November 2008



ஜுரமா?



தேயிலையையும், அதற்குச் சம அளவு துளசி இலையையும் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க விடவும். அத்துடன் கொஞ்சம் பால், ஒரு சிட்டிகை ஏலப் பொடியையும் சேர்த்து 'டீ'யாகப் பருக ஜுரம் கட்டுப்படும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



உடல் குளுமை பெற...

ஜவ்வரிசியை
எண்ணெய் இல்லாமல்
வறுத்து
பொடியாக்கியோ
அல்லது முழுசாகவோ
கஞ்சி போல் வைத்துக்
குடித்தால், பூரண குளுமை
கிடைக்கும்.

கை மருந்து 64!

Supplement to Mangayar Malar November 2008 7



உடல் குளுமை பெற...

ஜவ்வரிசியை
எண்ணெய் இல்லாமல்
வறுத்து
பொடியாக்கியோ
அல்லது முழுசாகவோ
கஞ்சி போல் வைத்துக்
குடித்தால், பூரண குளுமை
கிடைக்கும்.

கை மருந்து 64!



நெஞ்சு எரிச்சல் நீங்க...



அரை ஸ்பூன் சமையல் சோடாவை அரை தம்ளர் நீரில் கலந்து, இரண்டு மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை குடிக்கவும். அதிகப்படியாக ஒரு நாளைக்கு ஐந்து முறை குடிக்கலாம்.

8 Supplement to Mangayar Malar November 2008



நெஞ்சு எரிச்சல் நீங்க...



அரை ஸ்பூன் சமையல் சோடாவை அரை தம்ளர் நீரில் கலந்து, இரண்டு மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை குடிக்கவும். அதிகப்படியாக ஒரு நாளைக்கு ஐந்து முறை குடிக்கலாம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



வருமுன் காக்கும் குடிநீர்

குடிநீரை நன்கு கொதிக்க வைத்து இறக்கிய பின், அதில் சுத்தம் செய்த கற்பூரவல்லி இலை, துளசி இலை, சிறிது சீரகம் போட்டு மூடி வைத்து, ஆறிய பின் குடிக்க எந்த நோயுமே அண்டாது.

கை மருந்து 64!

Supplement to Mangayar Malar November 2008 9



வருமுன் காக்கும் குடிநீர்

குடிநீரை நன்கு கொதிக்க வைத்து இறக்கிய பின், அதில் சுத்தம் செய்த கற்பூரவல்லி இலை, துளசி இலை, சிறிது சீரகம் போட்டு மூடி வைத்து, ஆறிய பின் குடிக்க எந்த நோயுமே அண்டாது.

கை மருந்து 64!



குழந்தைகளுக்கு வயிற்று உபாதை வராமலிருக்க...

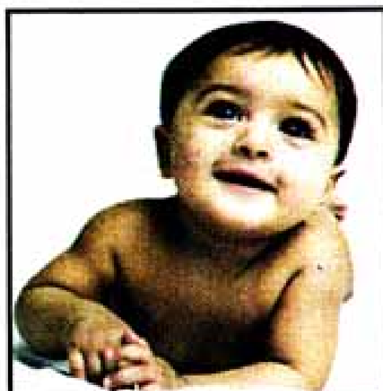


காலையில் குழந்தைகளுக்கு ஒரு கப் வெதுவெதுப்பான பாலில், அரை ஸ்பூன் விளக்கெண்ணையைக் கலந்து, வெறும் வயிற்றில் மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறை கொடுக்க, ஜீரணக் கோளாறு இருக்காது.

10 Supplement to Mangayar Malar November 2008



குழந்தைகளுக்கு வயிற்று உபாதை வராமலிருக்க...



காலையில் குழந்தைகளுக்கு ஒரு கப் வெதுவெதுப்பான பாலில், அரை ஸ்பூன் விளக்கெண்ணையைக் கலந்து, வெறும் வயிற்றில் மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறை கொடுக்க, ஜீரணக் கோளாறு இருக்காது.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்



நச்சு பாக்டீரியாக்கள் அகல...

ஒரு கைப்பிடி வெந்தயத்தை நான்கு மணி நேரம் ஊற வைத்து, வடித்து, உப்பு போட்ட தயிரிலோ, அல்லது சுண்டலாகவோ சாப்பிட்டால் உடலிலிருக்கும் கிருமிகள் அகலும்.

கை மருந்து 64!

Supplement to Mangayar Malar November 2008 11



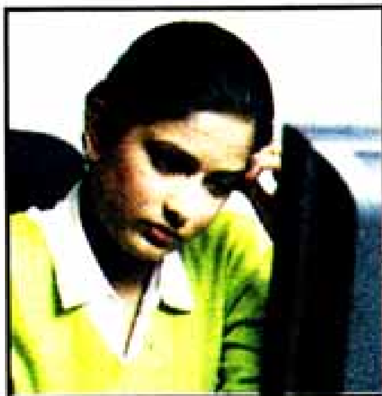
நச்சு பாக்டீரியாக்கள் அகல...

ஒரு கைப்பிடி வெந்தயத்தை நான்கு மணி நேரம் ஊற வைத்து, வடித்து, உப்பு போட்ட தயிரிலோ, அல்லது சுண்டலாகவோ சாப்பிட்டால் உடலிலிருக்கும் கிருமிகள் அகலும்.

கை மருந்து 64!



சோர்வு நீங்க...



ஒரு தம்ளர் நீரில்,
இரண்டு ஸ்பூன்
எலுமிச்சைச் சாறு, மூன்று
ஸ்பூன் தேன், கால் ஸ்பூன்
உப்பு கலந்து பருகினால்,
நீங்கள் எந்த வயதிலும்
துள்ளி ஓடும் புள்ளி
மான்தான்.

12 Supplement to Mangayar Malar November 2008



சோர்வு நீங்க...



ஒரு தம்ளர் நீரில்,
இரண்டு ஸ்பூன்
எலுமிச்சைச் சாறு, மூன்று
ஸ்பூன் தேன், கால் ஸ்பூன்
உப்பு கலந்து பருகினால்,
நீங்கள் எந்த வயதிலும்
துள்ளி ஓடும் புள்ளி
மான்தான்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



புரதச் சத்து சேர...

ஒரு தம்ளர் இளநீருடன் வறுத்துப் பொடித்த ஒரு ஸ்பூன் சீரகம், கால் ஸ்பூன் மிளகு, கால் ஸ்பூன் ஓமம் கலந்து தினமும் குடித்து வந்தால் உடலில் புரதச் சத்து கூடும். இதை உணவு உண்ட பின்தான் பருக வேண்டும்.

கை மருந்து 64!

Supplement to Mangayar Malar November 2008 13



புரதச் சத்து சேர...

ஒரு தம்ளர் இளநீருடன் வறுத்துப் பொடித்த ஒரு ஸ்பூன் சீரகம், கால் ஸ்பூன் மிளகு, கால் ஸ்பூன் ஓமம் கலந்து தினமும் குடித்து வந்தால் உடலில் புரதச் சத்து கூடும். இதை உணவு உண்ட பின்தான் பருக வேண்டும்.

கை மருந்து 64!



வாந்தி நிற்க...



இரண்டு லவங்கத்தைப் பொடித்து, ஒரு தம்ளர் நீரில் கொதிக்க விடவும். அரைத் தம்ளர் அளவுக்குக் குறுகியதும், சர்க்கரை சேர்த்து, நான்கு மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை குடிக்கவும்.

14 Supplement to Mangayar Malar November 2008



வாந்தி நிற்க...



இரண்டு லவங்கத்தைப் பொடித்து, ஒரு தம்ளர் நீரில் கொதிக்க விடவும். அரைத் தம்ளர் அளவுக்குக் குறுகியதும், சர்க்கரை சேர்த்து, நான்கு மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை குடிக்கவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பித்தம் தெளிவடைய...

கட்டை விரல் நீள அளவு சுக்கினை தோல் நீக்கி, மாவாக்கி அத்துடன் தனியாத் தூள் ஒரு ஸ்பூன் சேர்த்து கஷாயம் செய்து, தேன் கலந்து குடித்தால் பித்தம் காணாமல் போகும்.



Supplement to Mangayar Malar November 2008 15

பித்தம் தெளிவடைய...

கட்டை விரல் நீள அளவு சுக்கினை தோல் நீக்கி, மாவாக்கி அத்துடன் தனியாத் தூள் ஒரு ஸ்பூன் சேர்த்து கஷாயம் செய்து, தேன் கலந்து குடித்தால் பித்தம் காணாமல் போகும்.







சுளுக்கு மறைய...

பாதாம் எண்ணெயையும், பூண்டுச் சாற்றையும் சம அளவில் எடுத்து, சுளுக்கு விழுந்த இடத்தில் மேலிருந்து கீழாகத் தேய்க்கவும்.

16 Supplement to Mangayar Malar November 2008





சுளுக்கு மறைய...

பாதாம் எண்ணெயையும், பூண்டுச் சாற்றையும் சம அளவில் எடுத்து, சுளுக்கு விழுந்த இடத்தில் மேலிருந்து கீழாகத் தேய்க்கவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ப்ரைமரி காம்ப்ளெக்ஸ் நிவாரணி

ஒரு கைப்பிடி அரிசி திப்பிலியை வெறும் வாணலியில் வறுத்துப் பொடித்து, அத்துடன் வறுத்து பொடித்த ஒரு ஸ்பூன் மிளகைக் கலந்து, தேன் சேர்த்து தினமும் மூன்று வேளை (வேளைக்கு ஒரு ஸ்பூன்) சாப்பிட, குணம் தெரியும்.



கை மருந்து 64!

Supplement to Mangayar Malar November 2008 17

ப்ரைமரி காம்ப்ளெக்ஸ் நிவாரணி

ஒரு கைப்பிடி அரிசி திப்பிலியை வெறும் வாணலியில் வறுத்துப் பொடித்து, அத்துடன் வறுத்து பொடித்த ஒரு ஸ்பூன் மிளகைக் கலந்து, தேன் சேர்த்து தினமும் மூன்று வேளை (வேளைக்கு ஒரு ஸ்பூன்) சாப்பிட, குணம் தெரியும்.



கை மருந்து 64!



பல் வியாதி வராமலிருக்க...



தினமும் வாய்
கொப்பளிக்கும்
பொழுதெல்லாம் ஒரு தம்ளர்
வெதுவெதுப்பான நீரில் கல்
உப்பைக் கரையவிட்டு,
வாயில் ஒரு நிமிடம் கரைந்த
நீரை வைத்துக்கொண்டு
பிறகு கொப்பளிக்கவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

18 Supplement to Mangayar Malar November 2008



பல் வியாதி வராமலிருக்க...



தினமும் வாய்
கொப்பளிக்கும்
பொழுதெல்லாம் ஒரு தம்ளர்
வெதுவெதுப்பான நீரில் கல்
உப்பைக் கரையவிட்டு,
வாயில் ஒரு நிமிடம் கரைந்த
நீரை வைத்துக்கொண்டு
பிறகு கொப்பளிக்கவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் குறைய...

சுத்தம் செய்த அருகம்புல்லையும், துளசியையும் சம பங்கு எடுத்து ஜூஸாக்கி, அத்துடன் தேன் சேர்த்து தினமும் 100 மி.லி. குடித்தால் கெட்ட கொழுப்பு நிச்சயமாகக் குறையும்.



கை மருந்து 64!

Supplement to Mangayar Malar November 2008 19

கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் குறைய...

சுத்தம் செய்த அருகம்புல்லையும், துளசியையும் சம பங்கு எடுத்து ஜூஸாக்கி, அத்துடன் தேன் சேர்த்து தினமும் 100 மி.லி. குடித்தால் கெட்ட கொழுப்பு நிச்சயமாகக் குறையும்.



கை மருந்து 64!



வாய்ப்புண் குணமாக...



சிறிது தேங்காய் எண்ணெயில், சில துளிகள் தேனை விட்டுக் குழைத்து, வாயில் புண் இருக்கும் இடங்களில் தடவவும். எச்சிலைத் துப்பாமல் விழுங்கவும்.

20 Supplement to Mangayar Malar November 2008



வாய்ப்புண் குணமாக...



சிறிது தேங்காய் எண்ணெயில், சில துளிகள் தேனை விட்டுக் குழைத்து, வாயில் புண் இருக்கும் இடங்களில் தடவவும். எச்சிலைத் துப்பாமல் விழுங்கவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

எடை கூடாமலிருக்க...

களைந்து கல் நீக்கிய கொள்ளு தானியத்தை முதல் நாள் இரவே ஊற வைக்கவும். காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஊறிய தானியத்தை உண்டால் உடல் எடை கூடாது. எடையும் குறையும்.



கை மருந்து 64!

Supplement to Mangayar Malar November 2008 21

எடை கூடாமலிருக்க...

களைந்து கல் நீக்கிய கொள்ளு தானியத்தை முதல் நாள் இரவே ஊற வைக்கவும். காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஊறிய தானியத்தை உண்டால் உடல் எடை கூடாது. எடையும் குறையும்.



கை மருந்து 64!



மூக்கடைப்பா?



மூன்று ஸ்பூன் கடுகு எண்ணெயைக் காய்ச்சி, ஒரு வில்லை பூங்கற்பூரத்தைப் பொடித்துப் போட்டு நுகர்ந்தால், மூக்கடைப்பு முடங்கி விடும்!

22 Supplement to Mangayar Malar November 2008



மூக்கடைப்பா?



மூன்று ஸ்பூன் கடுகு எண்ணெயைக் காய்ச்சி, ஒரு வில்லை பூங்கற்பூரத்தைப் பொடித்துப் போட்டு நுகர்ந்தால், மூக்கடைப்பு முடங்கி விடும்!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

இரத்த விருத்திக்கு...

சிவப்புச் செம்பருத்திப் பூவின் இதழ்களை (ஒரு பூவின் இதழ்களுக்கு ஒரு தம்ளர் நீர் என்கிற கணக்கில்) தண்ணீர் பாதியளவு வரும் வரை கொதிக்கவிட்டு, தினமும் மூன்று வேளை பருக, இரத்த விருத்தி உண்டாகும்.



கை மருந்து 64!

Supplement to Mangayar Malar November 2008 23

இரத்த விருத்திக்கு...

சிவப்புச் செம்பருத்திப் பூவின் இதழ்களை (ஒரு பூவின் இதழ்களுக்கு ஒரு தம்ளர் நீர் என்கிற கணக்கில்) தண்ணீர் பாதியளவு வரும் வரை கொதிக்கவிட்டு, தினமும் மூன்று வேளை பருக, இரத்த விருத்தி உண்டாகும்.



கை மருந்து 64!



வயிற்றுப் பூச்சியை அகற்ற...



அரை கிராம் பொடித்த அஜ்வைன் விதைகளுடன், பொடித்த கறுப்பு உப்பு ஒரு சிட்டிகையைக் கலந்து, வெதுவெதுப்பான நீரில் போட்டு, இரவு படுக்கப்போவதற்கு முன் பருகவும்.

24 Supplement to Mangayar Malar November 2008



வயிற்றுப் பூச்சியை அகற்ற...



அரை கிராம் பொடித்த அஜ்வைன் விதைகளுடன், பொடித்த கறுப்பு உப்பு ஒரு சிட்டிகையைக் கலந்து, வெதுவெதுப்பான நீரில் போட்டு, இரவு படுக்கப்போவதற்கு முன் பருகவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

டென்ஷன் குறைய...

மன அழுத்தம் குறைய, சிவபெருமானுக்கு உகந்த இலையான வில்வ இலைகளை, (சுமார் ஆறு ஆர்க்குகள்) ஒரு தம்ளர் நீரில் முதல் நாள் இரவே ஊறப்போடுங்கள். காலையில் வெறும் வயிற்றில் அந்நீரைப் பருகுங்கள்.



கை மருந்து 64!

Supplement to Mangayar Malar November 2008 25

டென்ஷன் குறைய...

மன அழுத்தம் குறைய, சிவபெருமானுக்கு உகந்த இலையான வில்வ இலைகளை, (சுமார் ஆறு ஆர்க்குகள்) ஒரு தம்ளர் நீரில் முதல் நாள் இரவே ஊறப்போடுங்கள். காலையில் வெறும் வயிற்றில் அந்நீரைப் பருகுங்கள்.



கை மருந்து 64!



வயிற்றுப் போக்கினால் உடலில் நீர் வற்றாமல் இருக்க...



வறுத்துப் பொடித்த வெந்தயத்தையும், பொடித்த கறுப்பு உப்பையும் சம அளவு எடுத்து, ஒரு தம்ளர் மோரில் கலந்து குடிக்கவும். உடலில் நீரும் வற்றாது. தெம்பாகவும் இருக்கும்.

26 Supplement to Mangayar Malar November 2008



வயிற்றுப் போக்கினால் உடலில் நீர் வற்றாமல் இருக்க...



வறுத்துப் பொடித்த வெந்தயத்தையும், பொடித்த கறுப்பு உப்பையும் சம அளவு எடுத்து, ஒரு தம்ளர் மோரில் கலந்து குடிக்கவும். உடலில் நீரும் வற்றாது. தெம்பாகவும் இருக்கும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

வாயுத் தொல்லை நீங்க...

ஒரு தம்ளர் நீரில், ஒரு ஸ்பூன் ஓமம், ஒரு ஸ்பூன் வெந்தயம் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி குடிக்க வாயுத்தொல்லை இருக்காது.



கை மருந்து 64!

Supplement to Mangayar Malar November 2008 27

வாயுத் தொல்லை நீங்க...

ஒரு தம்ளர் நீரில், ஒரு ஸ்பூன் ஓமம், ஒரு ஸ்பூன் வெந்தயம் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி குடிக்க வாயுத்தொல்லை இருக்காது.



கை மருந்து 64!



குமட்டல் குறைய...

இரண்டு துண்டுகளாக்கிய எலுமிச்சைப் பழத்தின் மேல், சிறிதளவு பொடித்த உப்பையும், கறுப்பு மிளகையும் தூவி, நாக்கில் தேய்த்துக் கொண்டால் குமட்டாது. அல்லது ஒரு துளி அவ்வப்பொழுது நாக்கில் பிழிந்து கொள்ளவும்.



28 Supplement to Mangayar Malar November 2008



குமட்டல் குறைய...

இரண்டு துண்டுகளாக்கிய எலுமிச்சைப் பழத்தின் மேல், சிறிதளவு பொடித்த உப்பையும், கறுப்பு மிளகையும் தூவி, நாக்கில் தேய்த்துக் கொண்டால் குமட்டாது. அல்லது ஒரு துளி அவ்வப்பொழுது நாக்கில் பிழிந்து கொள்ளவும்.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்க...

பத்து உலர் திராட்சைகளை நன்கு வேகவிட்டு, மசிக்கவும். அந்த விழுதைப் பாலுடன் கலந்து ஒரு மாதத்துக்கு தினமும் இரவில் படுக்கைக்கு செல்வதற்கு முன் குடித்து வந்தால் எந்தச் சிக்கலுமே வராது!



கை மருந்து 64!

Supplement to Mangayar Malar November 2008 29

மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்க...

பத்து உலர் திராட்சைகளை நன்கு வேகவிட்டு, மசிக்கவும். அந்த விழுதைப் பாலுடன் கலந்து ஒரு மாதத்துக்கு தினமும் இரவில் படுக்கைக்கு செல்வதற்கு முன் குடித்து வந்தால் எந்தச் சிக்கலுமே வராது!



கை மருந்து 64!



பருமன் குறைய...



தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சுத்தம் செய்த பத்து கறிவேப்பிலையைக் கடித்து மென்று சாப்பிடவும். ஆகாரம் சாப்பிட்டவுடன் ஒரு தம்ளர் சுடுநீர் பருகவும்

30 Supplement to Mangayar Malar November 2008



பருமன் குறைய...



தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சுத்தம் செய்த பத்து கறிவேப்பிலையைக் கடித்து மென்று சாப்பிடவும். ஆகாரம் சாப்பிட்டவுடன் ஒரு தம்ளர் சுடுநீர் பருகவும்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

சீதபேதியை நிறுத்த...

சீரகத்தையும், சோம்பையும் சம அளவு எடுத்து, வறுத்துப் பொடிக்கவும். ஒரு தம்ளர் நீருக்கு ஒரு கிராம் பொடி சேர்த்து, ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை என்று நிற்கும் வரை சாப்பிடவும்.



கை மருந்து 64!

Supplement to Mangayar Malar November 2008 31

சீதபேதியை நிறுத்த...

சீரகத்தையும், சோம்பையும் சம அளவு எடுத்து, வறுத்துப் பொடிக்கவும். ஒரு தம்ளர் நீருக்கு ஒரு கிராம் பொடி சேர்த்து, ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை என்று நிற்கும் வரை சாப்பிடவும்.



கை மருந்து 64!



தீப்புண் கொப்பளிக்காமல் இருக்க...



வேக வைத்து மசித்த வெங்காயத்துடன் சிறிது நெய்யையும், சிறிது மஞ்சள் தூளையும் சேர்த்துக் குழைத்துத் தடவ, புண் கொப்பளிக்காமல் இருக்கும். இதைத் தயார் செய்வதற்கு முன் தீப்பட்ட இடத்தை நீரால் கழுவவும்.

32 Supplement to Mangayar Malar November 2008



தீப்புண் கொப்பளிக்காமல் இருக்க...



வேக வைத்து மசித்த வெங்காயத்துடன் சிறிது நெய்யையும், சிறிது மஞ்சள் தூளையும் சேர்த்துக் குழைத்துத் தடவ, புண் கொப்பளிக்காமல் இருக்கும். இதைத் தயார் செய்வதற்கு முன் தீப்பட்ட இடத்தை நீரால் கழுவவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

பல் வலி குறைய...

மசித்த இரண்டு துளசி இலைகளுடன் ஒரு சிட்டிகை உப்பு, ஒரு சிட்டிகை மிளகுத் தூள் சேர்த்து வலிக்கும் பல் அல்லது ஈறில் இலேசாகப் பூசவும்.



கை மருந்து 64!

Supplement to Mangayar Malar November 2008 33

பல் வலி குறைய...

மசித்த இரண்டு துளசி இலைகளுடன் ஒரு சிட்டிகை உப்பு, ஒரு சிட்டிகை மிளகுத் தூள் சேர்த்து வலிக்கும் பல் அல்லது ஈறில் இலேசாகப் பூசவும்.



கை மருந்து 64!



நகச்சுற்று கட்டி உடைய...

ஒரு ஸ்பூன் அரிசி மாவில், ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் பொடி கலந்து இரண்டரை ஸ்பூன் நீரில் கரைக்கவும். ஒரு ஸ்பூன் நல்லெண்ணெயைச் சுட வைத்து, மாவைப் போட்டுக் கிளறி மிதமான சூட்டில் கட்டி / நகச் சுற்றின் மேல் வைத்துக் கட்டிவிடவும். பழுத்து உடைந்துவிடும்.



34 Supplement to Mangayar Malar November 2008



நகச்சுற்று கட்டி உடைய...

ஒரு ஸ்பூன் அரிசி மாவில், ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் பொடி கலந்து இரண்டரை ஸ்பூன் நீரில் கரைக்கவும். ஒரு ஸ்பூன் நல்லெண்ணெயைச் சுட வைத்து, மாவைப் போட்டுக் கிளறி மிதமான சூட்டில் கட்டி / நகச் சுற்றின் மேல் வைத்துக் கட்டிவிடவும். பழுத்து உடைந்துவிடும்.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

குடல் புண் அகல...

ஒரு தேக்கரண்டி கசகசாவை ஒரு தம்ளர் பாலில் ஊற வைத்து, கசகசாவை மட்டும் மைய அரைத்து, சூடான பாலில் கலந்து தினமும் இரவில் குடித்து வரவும்.



கை மருந்து 64!

Supplement to Mangayar Malar November 2008 35

குடல் புண் அகல...

ஒரு தேக்கரண்டி கசகசாவை ஒரு தம்ளர் பாலில் ஊற வைத்து, கசகசாவை மட்டும் மைய அரைத்து, சூடான பாலில் கலந்து தினமும் இரவில் குடித்து வரவும்.



கை மருந்து 64!



பூச்சி கடித்து விட்டதா?



சந்தனத்தைக் கல்லில்
இழைத்தோ, அல்லது
தேங்காய் எண்ணெயில்
மஞ்சளைக் குழைத்தோ
பூச்சி கடித்த இடத்தில்
கெட்டியாகத்
தடவவேண்டும்.

36 Supplement to Mangayar Malar November 2008



பூச்சி கடித்து விட்டதா?



சந்தனத்தைக் கல்லில்
இழைத்தோ, அல்லது
தேங்காய் எண்ணெயில்
மஞ்சளைக் குழைத்தோ
பூச்சி கடித்த இடத்தில்
கெட்டியாகத்
தடவவேண்டும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



வாய் துர்நாற்றம் அகல...

ஒவ்வொரு வேளையும்
உணவு சாப்பிட்டதும்
ஒரு லவங்கத்தை
வாயில்
அடக்கிக்கொண்டு,
கடிக்காமல் அதன் சாற்றை
மட்டும் விழுங்கி வர,
நாளடைவில் வாய் துர்நாற்றம்
அறவே அகலும்.

கை மருந்து 64!

Supplement to Mangayar Malar November 2008 37



வாய் துர்நாற்றம் அகல...

ஒவ்வொரு வேளையும்
உணவு சாப்பிட்டதும்
ஒரு லவங்கத்தை
வாயில்
அடக்கிக்கொண்டு,
கடிக்காமல் அதன் சாற்றை
மட்டும் விழுங்கி வர,
நாளடைவில் வாய் துர்நாற்றம்
அறவே அகலும்.

கை மருந்து 64!



சரும அரிப்பு நீங்க...



சோப்பு போட்டுக் கொள்ளாமல், பயத்தம் மாவு அல்லது கடலை மாவு தேய்த்துக் குளித்தபின் நைசாகப் பொடித்த வேப்பிலை, கஸ்தூரி மஞ்சள் பொடியைக் கலந்து நன்கு தேய்த்துக்கொண்டு, ஒரு நிமிடம் கழித்து தண்ணீர் ஊற்றிக் கொள்ளவும்.

38 Supplement to Mangayar Malar November 2008



சரும அரிப்பு நீங்க...



சோப்பு போட்டுக் கொள்ளாமல், பயத்தம் மாவு அல்லது கடலை மாவு தேய்த்துக் குளித்தபின் நைசாகப் பொடித்த வேப்பிலை, கஸ்தூரி மஞ்சள் பொடியைக் கலந்து நன்கு தேய்த்துக்கொண்டு, ஒரு நிமிடம் கழித்து தண்ணீர் ஊற்றிக் கொள்ளவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

பித்தம் குறைய...

ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் தனியாவை ஊறவைத்து, ஒரு துண்டு இஞ்சியுடன் சேர்த்து மசித்து, இலேசாகச் சுடவைத்து, தேன் சேர்க்கவும். ஆறிய பின் எலுமிச்சைச் சாறு + தண்ணீர் கலந்து குடிக்கவும்.



Supplement to Mangayar Malar November 2008 39

பித்தம் குறைய...

ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் தனியாவை ஊறவைத்து, ஒரு துண்டு இஞ்சியுடன் சேர்த்து மசித்து, இலேசாகச் சுடவைத்து, தேன் சேர்க்கவும். ஆறிய பின் எலுமிச்சைச் சாறு + தண்ணீர் கலந்து குடிக்கவும்.







வயிற்றுப் பொருமல் அடங்க...

ஏழு லவங்கங்களை, பத்து கிராம் சர்க்கரையுடன் சேர்த்துப் பொடியாக்கி, சூடான நீரில் கலந்து பருகவும்.

40 Supplement to Mangayar Malar November 2008





வயிற்றுப் பொருமல் அடங்க...

ஏழு லவங்கங்களை, பத்து கிராம் சர்க்கரையுடன் சேர்த்துப் பொடியாக்கி, சூடான நீரில் கலந்து பருகவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



தாற்காலிக வயிற்றுவலி நிவாரணி

ஒரு ஸ்பூன் வெந்தயத்தையும், ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரையையும் வாயில் போட்டு நன்றாக மென்று உமிழ் நீரை விழுங்கவும்.

கை மருந்து 64!

Supplement to Mangayar Malar November 2008 41



தாற்காலிக வயிற்றுவலி நிவாரணி

ஒரு ஸ்பூன் வெந்தயத்தையும், ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரையையும் வாயில் போட்டு நன்றாக மென்று உமிழ் நீரை விழுங்கவும்.

கை மருந்து 64!



கண் வலி நிவாரணி



எப்பொழுதெல்லாம் நேரம் கிடைக்கிறதோ, அப்பொழுதெல்லாம், பச்சை வாழைப் பழத்தோலின் உட்புறத்தை மூடிய கண் இரப்பையின் மேல் வைக்கவும். பழத்தோல் கருமை நிறமானவுடன் எடுத்துவிட்டு வேறு புதியதாக வைக்கவும்.

42 Supplement to Mangayar Malar November 2008



கண் வலி நிவாரணி



எப்பொழுதெல்லாம் நேரம் கிடைக்கிறதோ, அப்பொழுதெல்லாம், பச்சை வாழைப் பழத்தோலின் உட்புறத்தை மூடிய கண் இரப்பையின் மேல் வைக்கவும். பழத்தோல் கருமை நிறமானவுடன் எடுத்துவிட்டு வேறு புதியதாக வைக்கவும்.

என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

இரத்தக் கொதிப்பு குறைய...

வெங்காயச் சாற்றை எடுத்து, அதற்கு சம அளவு தேனைக் கலந்து, தினமும் இரண்டு ஸ்பூன் சாப்பிடவும். இதைத் தவிர காலையில் இரண்டு பூண்டு பற்களை, தண்ணீர் விட்டு விழுங்கவும்.



கை மருந்து 64!

Supplement to Mangayar Malar November 2008 43

இரத்தக் கொதிப்பு குறைய...

வெங்காயச் சாற்றை எடுத்து, அதற்கு சம அளவு தேனைக் கலந்து, தினமும் இரண்டு ஸ்பூன் சாப்பிடவும். இதைத் தவிர காலையில் இரண்டு பூண்டு பற்களை, தண்ணீர் விட்டு விழுங்கவும்.



கை மருந்து 64!



உடல் சூடு தணிய / கண் சிவப்பு குறைய...



கேசத்துக்கு தகுந்தாற்போல் சம அளவில் ஓமம், கசகசா இரண்டையும் ஊற வைத்து, மையாக அரைத்து, உச்சந்தலையில் அழுத்தித் தேய்த்து, சிறிது ஊறிய பின் கேசத்தை அலசவும்.

44 Supplement to Mangayar Malar November 2008



உடல் சூடு தணிய / கண் சிவப்பு குறைய...



கேசத்துக்கு தகுந்தாற்போல் சம அளவில் ஓமம், கசகசா இரண்டையும் ஊற வைத்து, மையாக அரைத்து, உச்சந்தலையில் அழுத்தித் தேய்த்து, சிறிது ஊறிய பின் கேசத்தை அலசவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

சூட்டு இருமலைத் தணிக்க...

பொடித்த பனங்கற்கண்டை, வறுத்துப் பொடித்த ஒரு சிட்டிகை கொம்பு மஞ்சள் தூளுடன் பாலில் கலந்து ஒரு ஸ்பூன் நெய் விட்டுக் குடித்தால் சூட்டு இருமல் இருக்காது.



கை மருந்து 64!

Supplement to Mangayar Malar November 2008 45

சூட்டு இருமலைத் தணிக்க...

பொடித்த பனங்கற்கண்டை, வறுத்துப் பொடித்த ஒரு சிட்டிகை கொம்பு மஞ்சள் தூளுடன் பாலில் கலந்து ஒரு ஸ்பூன் நெய் விட்டுக் குடித்தால் சூட்டு இருமல் இருக்காது.



கை மருந்து 64!



கண் அழற்சிக்கு...



ஒரு கைப்பிடி இளம் வேப்பிலைக் கொழுந்தை சுத்தம் செய்து வதக்கி, அத்துடன் நான்கு வறுத்த மிளகு, ஒரு ஸ்பூன் சீரகம், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து தினமும் ஒரு கவளம் சாதம் சாப்பிட, தீர்க்கமான பார்வை நிலைக்கும்.

46 Supplement to Mangayar Malar November 2008



கண் அழற்சிக்கு...



ஒரு கைப்பிடி இளம் வேப்பிலைக் கொழுந்தை சுத்தம் செய்து வதக்கி, அத்துடன் நான்கு வறுத்த மிளகு, ஒரு ஸ்பூன் சீரகம், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து தினமும் ஒரு கவளம் சாதம் சாப்பிட, தீர்க்கமான பார்வை நிலைக்கும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

வயிற்றுப் போக்கை கட்டுப்படுத்த...

சுத்தம் செய்து, பிரித்தெடுத்த மாதுளம் விதைகளுடன் ஒரு சிட்டிகை உப்பு கலந்து சாப்பிட்டால் வயிற்று போக்குக்கே போக்கு காட்டி விடலாம்.



Supplement to Mangayar Malar November 2008 47

வயிற்றுப் போக்கை கட்டுப்படுத்த...

சுத்தம் செய்து, பிரித்தெடுத்த மாதுளம் விதைகளுடன் ஒரு சிட்டிகை உப்பு கலந்து சாப்பிட்டால் வயிற்று போக்குக்கே போக்கு காட்டி விடலாம்.





தொண்டையில் கிச்சு கிச்சு...



இரண்டு ஸ்பூன் மிளகை ஒன்றிரண்டாகப் பொடித்துக் கொள்ளவும். ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் நெய்யில் நன்கு பொரித்து, நாக்கு பொறுக்கும் சூட்டில், நேராகத் தொண்டைக் குழியில் ஊற்றிக் கொண்டு, பத்து விநாடிகள் 'கார்கிள்' செய்யவும். மிளகை நன்கு கடித்துத் தின்னவும்.

48 Supplement to Mangayar Malar November 2008



தொண்டையில் கிச்சு கிச்சு...



இரண்டு ஸ்பூன் மிளகை ஒன்றிரண்டாகப் பொடித்துக் கொள்ளவும். ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் நெய்யில் நன்கு பொரித்து, நாக்கு பொறுக்கும் சூட்டில், நேராகத் தொண்டைக் குழியில் ஊற்றிக் கொண்டு, பத்து விநாடிகள் 'கார்கிள்' செய்யவும். மிளகை நன்கு கடித்துத் தின்னவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



மூலம் வராமலிருக்க...

கால் ஸ்பூன்
பொடித்த ஓமத்துடன்
ஒரு கிராம் பொடித்த
கல் உப்பைக் கலக்கவும்.
அதை ஒரு தம்ளர் மோரில்
சேர்த்து உணவுக்குப்பின் பருக,
மூல வியாதி அணுகாது.

கை மருந்து 64!

Supplement to Mangayar Malar November 2008 49



மூலம் வராமலிருக்க...

கால் ஸ்பூன்
பொடித்த ஓமத்துடன்
ஒரு கிராம் பொடித்த
கல் உப்பைக் கலக்கவும்.
அதை ஒரு தம்ளர் மோரில்
சேர்த்து உணவுக்குப்பின் பருக,
மூல வியாதி அணுகாது.

கை மருந்து 64!



தொப்புளைச் சுற்றி வரும் சூட்டு வலி போக...



சாதத்தை குக்கரில் வைக்காமல் நேரிடையாகக் கொதிக்க விடவும். வெந்த அரிசிக்கு மேல் வரும் கொதி நீரை ஒரு தம்ளர் எடுத்து, அதில் ஒரு ஸ்பூன் வெண்ணெயைப் போட்டு, உருகியவுடன் குடிக்கவும்.

50 Supplement to Mangayar Malar November 2008



தொப்புளைச் சுற்றி வரும் சூட்டு வலி போக...



சாதத்தை குக்கரில் வைக்காமல் நேரிடையாகக் கொதிக்க விடவும். வெந்த அரிசிக்கு மேல் வரும் கொதி நீரை ஒரு தம்ளர் எடுத்து, அதில் ஒரு ஸ்பூன் வெண்ணெயைப் போட்டு, உருகியவுடன் குடிக்கவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

மூட்டு வலி வராமல் தடுக்க..

சுத்தம் செய்த வெல்லத் தூளையும், மாவாக்கிய பெரிய நெல்லிக்காயையும் சம அளவில் கலந்து, தினமும் ஒரு நெல்லி அளவு சாப்பிட்டு வந்தால் மூட்டு வலியா? மூச்!



கை மருந்து 64!

Supplement to Mangayar Malar November 2008 51

மூட்டு வலி வராமல் தடுக்க..

சுத்தம் செய்த வெல்லத் தூளையும், மாவாக்கிய பெரிய நெல்லிக்காயையும் சம அளவில் கலந்து, தினமும் ஒரு நெல்லி அளவு சாப்பிட்டு வந்தால் மூட்டு வலியா? மூச்!



கை மருந்து 64!



தலையில் நீர் கோப்பா?



நல்ல மஞ்சள் குங்குமம் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் எடுத்து, தோசை மாவு பதத்துக்குக் குழைக்கவும். இந்தக் குழைவை நன்கு சூடு படுத்தி, பொறுக்கும் சூட்டில் நெற்றி மற்றும் மூக்கு இறக்கப் பகுதிகளில் 'பத்து' போடவும்.

52 Supplement to Mangayar Malar November 2008



தலையில் நீர் கோப்பா?



நல்ல மஞ்சள் குங்குமம் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் எடுத்து, தோசை மாவு பதத்துக்குக் குழைக்கவும். இந்தக் குழைவை நன்கு சூடு படுத்தி, பொறுக்கும் சூட்டில் நெற்றி மற்றும் மூக்கு இறக்கப் பகுதிகளில் 'பத்து' போடவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

மாதவிலக்கு தள்ளிப்போக...

விலக்கு தேதியைக் கணக்கிட்டு ஒரு வாரம் முன்பிருந்தே, காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு பிடி பொட்டுக் கடலையைச் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். அதிகப்படியாக மூன்று நாட்கள் தள்ளலாம்.



கை மருந்து 64!

Supplement to Mangayar Malar November 2008 53

மாதவிலக்கு தள்ளிப்போக...

விலக்கு தேதியைக் கணக்கிட்டு ஒரு வாரம் முன்பிருந்தே, காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு பிடி பொட்டுக் கடலையைச் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். அதிகப்படியாக மூன்று நாட்கள் தள்ளலாம்.



கை மருந்து 64!



நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்க...



தேங்காய்ப் பூவை, பொரியல் அல்லது சுண்டலில் சேர்த்து (சேர்த்த பின் அதிகம் சமைக்கக் கூடாது) தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் எதிர்ப்பு சக்தி கூடும்.

54 Supplement to Mangayar Malar November 2008



நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்க...



தேங்காய்ப் பூவை, பொரியல் அல்லது சுண்டலில் சேர்த்து (சேர்த்த பின் அதிகம் சமைக்கக் கூடாது) தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் எதிர்ப்பு சக்தி கூடும்.

மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

மாத விலக்கு சீக்கிரம் வர...

கறுப்பு எள்ளைச் சுத்தம் செய்து வெறும் வாணலியில் வறுத்துப் பொடிக்கவும். இந்தப் பொடியை உப்பு சேர்த்து சாதத்தில் கலந்தோ அல்லது ஏதாவது ஒரு வகையிலோ ஒரு வாரம் முன்பிருந்தே தினமும் மூன்று ஸ்பூன் சாப்பிடவும்.



கை மருந்து 64!

Supplement to Mangayar Malar November 2008 55

மாத விலக்கு சீக்கிரம் வர...

கறுப்பு எள்ளைச் சுத்தம் செய்து வெறும் வாணலியில் வறுத்துப் பொடிக்கவும். இந்தப் பொடியை உப்பு சேர்த்து சாதத்தில் கலந்தோ அல்லது ஏதாவது ஒரு வகையிலோ ஒரு வாரம் முன்பிருந்தே தினமும் மூன்று ஸ்பூன் சாப்பிடவும்.



கை மருந்து 64!



மூக்கில் இரத்தக் கசிவை நிறுத்த...



எந்தப் பக்க மூக்கில்
இரத்தம் வருகின்றதோ,
அதன்மேல் ஒரு ஐஸ்
கட்டியை வைத்து, மூக்கு
துவாரத்தில் ஒரேயொரு
சொட்டு எலுமிச்சைச்
சாற்றை விடவும்.

56 Supplement to Mangayar Malar November 2008



மூக்கில் இரத்தக் கசிவை நிறுத்த...



எந்தப் பக்க மூக்கில்
இரத்தம் வருகின்றதோ,
அதன்மேல் ஒரு ஐஸ்
கட்டியை வைத்து, மூக்கு
துவாரத்தில் ஒரேயொரு
சொட்டு எலுமிச்சைச்
சாற்றை விடவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

மலத்தில் இரத்தமா?

ஐம்பது கிராம் சூரத்தாவாரையைச் சுத்தம் செய்து, வெறும் வாணலியில் வறுத்துப் பொடிக்கவும். இத்துடன் இருபது கிராம் சுத்தம் செய்து பொடித்த ஆங்கூர் திராட்சை, இருபது கிராம் பொடித்த பனங்கற்கண்டு சேர்த்து, தினமும் இரவில் ஒரு ஸ்பூன் சாப்பிடவும்.



கை மருந்து 64!

Supplement to Mangayar Malar November 2008 57

மலத்தில் இரத்தமா?

ஐம்பது கிராம் சூரத்தாவாரையைச் சுத்தம் செய்து, வெறும் வாணலியில் வறுத்துப் பொடிக்கவும். இத்துடன் இருபது கிராம் சுத்தம் செய்து பொடித்த ஆங்கூர் திராட்சை, இருபது கிராம் பொடித்த பனங்கற்கண்டு சேர்த்து, தினமும் இரவில் ஒரு ஸ்பூன் சாப்பிடவும்.



கை மருந்து 64!



மூக்கில் நீர் வடிகிறதா?



ஒரு கிழங்கு மஞ்சளை எடுத்து நல்லெண்ணெயைத் தடவி, விளக்குச் சுடரில் காட்டவும். (சமையல் கியாஸில் அல்ல) அதிலிருந்து வரும் புகையை நுகர, நீர் வடிதல் உடனே நிற்கும்.

58 Supplement to Mangayar Malar November 2008



மூக்கில் நீர் வடிகிறதா?



ஒரு கிழங்கு மஞ்சளை எடுத்து நல்லெண்ணெயைத் தடவி, விளக்குச் சுடரில் காட்டவும். (சமையல் கியாஸில் அல்ல) அதிலிருந்து வரும் புகையை நுகர, நீர் வடிதல் உடனே நிற்கும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

புளித்த ஏப்பம் வராமலிருக்க...

ஊறவைத்து சுத்தம் செய்த ஒரு தேக்கரண்டி ஓமத்துடன், ஒரு சிட்டிகை உப்பு, இரண்டு மிளகு சேர்த்து அரைத்த விழுதை சிறு உருண்டைகளாக உருட்டிச் சாப்பிடலாம் அல்லது நல்லெண்ணெயில் பொரித்தும் சாப்பிடலாம்.



கை மருந்து 64!

Supplement to Mangayar Malar November 2008 59

புளித்த ஏப்பம் வராமலிருக்க...

ஊறவைத்து சுத்தம் செய்த ஒரு தேக்கரண்டி ஓமத்துடன், ஒரு சிட்டிகை உப்பு, இரண்டு மிளகு சேர்த்து அரைத்த விழுதை சிறு உருண்டைகளாக உருட்டிச் சாப்பிடலாம் அல்லது நல்லெண்ணெயில் பொரித்தும் சாப்பிடலாம்.



கை மருந்து 64!



மாதவிடாய் வயிற்று வலியா?



ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் உளுந்து அல்லது வெந்தயம் எடுத்து ஊற வைத்து நன்கு அரைக்கவும். பனை வெல்லத்தைப் பாகாக்கி அதில் அரவையைப் போட்டுக் கிளறி தினமும் ஒரு உருண்டை சாப்பிட்டு வரவும்.

60 Supplement to Mangayar Malar November 2008



மாதவிடாய் வயிற்று வலியா?



ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் உளுந்து அல்லது வெந்தயம் எடுத்து ஊற வைத்து நன்கு அரைக்கவும். பனை வெல்லத்தைப் பாகாக்கி அதில் அரவையைப் போட்டுக் கிளறி தினமும் ஒரு உருண்டை சாப்பிட்டு வரவும்.

மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

மூட்டு வலி குறைய...

கை, கால், தோள் ஆகிய இடங்களில் ஏற்படும் வலியைப் போக்க ஒரு கிராம் பொடித்த பூங்கற்பூரத்தை, நான்கு கிராம் இலேசாகச் சுட வைத்த நல்லெண்ணெயில் கலந்து தடவவும்.



கை மருந்து 64!

Supplement to Mangayar Malar November 2008 61

மூட்டு வலி குறைய...

கை, கால், தோள் ஆகிய இடங்களில் ஏற்படும் வலியைப் போக்க ஒரு கிராம் பொடித்த பூங்கற்பூரத்தை, நான்கு கிராம் இலேசாகச் சுட வைத்த நல்லெண்ணெயில் கலந்து தடவவும்.



கை மருந்து 64!



அஜீரணத்தைத் தடுக்க...

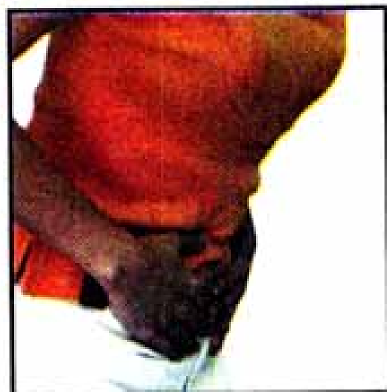


அஜீரணம் என்று அறிந்தவுடன் ஒரு துண்டு வெல்லத்தை வாயில் அடக்கிக் கொள்ளவும். அதுமட்டுமல்லாது தினமும் சாப்பிட்டவுடன் ஒரு லவங்கத்தை மென்று சாப்பிடவும்.

62 Supplement to Mangayar Malar November 2008



அஜீரணத்தைத் தடுக்க...



அஜீரணம் என்று அறிந்தவுடன் ஒரு துண்டு வெல்லத்தை வாயில் அடக்கிக் கொள்ளவும். அதுமட்டுமல்லாது தினமும் சாப்பிட்டவுடன் ஒரு லவங்கத்தை மென்று சாப்பிடவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

சுளுக்குக்குப் புளி பத்து முறை

(உடலில் எந்த பாகத்தில் சுளுக்கு விழுந்தாலும் பத்துப் போடலாம்)

எலுமிச்சையளவு புளியைக் கெட்டியாகக் கரைத்து அல்லது ஊற வைத்து மிக்சியில் அரைத்து, ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் பொடி கலக்கவும். கரைசலைக் கெட்டியாகக் கொதிக்கவிட்டு வெதுவெதுப்பான சூட்டில் பத்து போடவும்.

கை மருந்து 64!

Supplement to Mangayar Malar November 2008 63

சுளுக்குக்குப் புளி பத்து முறை

(உடலில் எந்த பாகத்தில் சுளுக்கு விழுந்தாலும் பத்துப் போடலாம்)

எலுமிச்சையளவு புளியைக் கெட்டியாகக் கரைத்து அல்லது ஊற வைத்து மிக்சியில் அரைத்து, ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் பொடி கலக்கவும். கரைசலைக் கெட்டியாகக் கொதிக்கவிட்டு வெதுவெதுப்பான சூட்டில் பத்து போடவும்.

கை மருந்து 64!

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 06 - 08 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 06 - 08* Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar November 2008 issue



கர்ப்பிணிப் பெண்கள் நலன் பெற...



நான்கு பேரீச்சம் பழங்களை, அரைமணி நேரம் காய்ச்சி ஆறிய பாலில் ஊறவிட்டு, மைய அரைக்கவும். அந்த விழுதை ஒரு தம்ளர் பாலில் கலந்து குடிக்கவும்.

தொகுப்பு : லக்ஷ்மி முத்துக்குமார்.
மாலதி சந்திரசேகரன்

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 06 - 08 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 06 - 08* Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar November 2008 issue



கர்ப்பிணிப் பெண்கள் நலன் பெற...



நான்கு பேரீச்சம் பழங்களை, அரைமணி நேரம் காய்ச்சி ஆறிய பாலில் ஊறவிட்டு, மைய அரைக்கவும். அந்த விழுதை ஒரு தம்ளர் பாலில் கலந்து குடிக்கவும்.

தொகுப்பு : லக்ஷ்மி முத்துக்குமார்.
மாலதி சந்திரசேகரன்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!